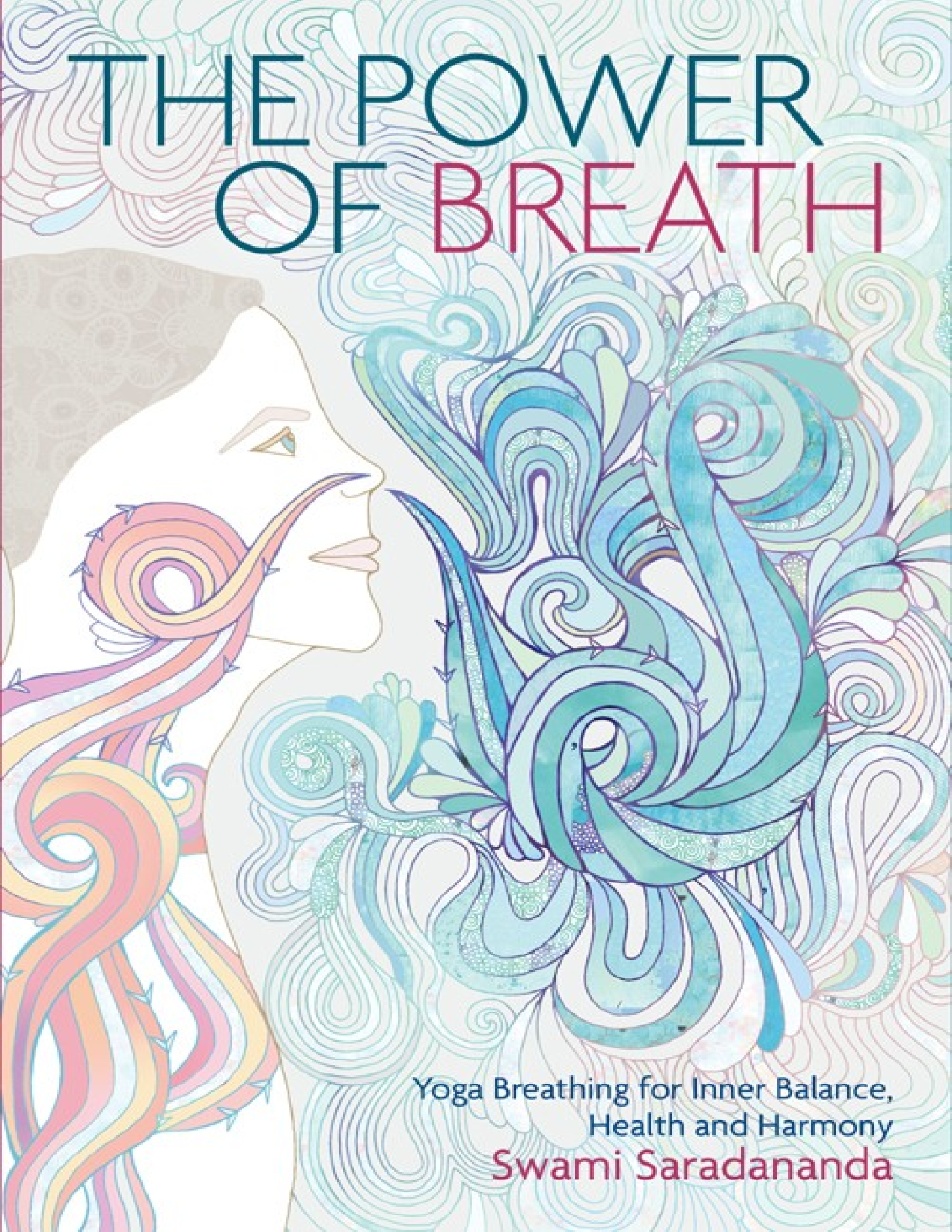
THE POWER OF BREATH



Yoga Breathing for Inner Balance, Health and Harmony

Swami Saradananda

Table of Contents
ਟਾਈਟਲ
ਸਮਰਪਣ
ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ
ਜਾਣ - ਪਛਾਣ
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
ਸਰੀਰ - ਸਾਹ - ਮਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ
ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਅਧਿਆਇ 1. ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ
ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਤੁਹਾਡਾ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਾਹ
ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਫਾਈ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ
ਬੈਠਣ ਦੀ ਕਲਾ
ਅਧਿਆਇ 2. ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ : ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ - ਸ਼ਕਤੀ
ਪ੍ਰਾਣ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
ਪ੍ਰਾਣ ਕਥਾ
ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ
ਜਾਣ ਦੇਣਾ
ਆਪਣੀਆਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨਾ
ਆਪਣੇ ਪੂਰਕ ਅੱਧਿਆਂ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ
ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਪ੍ਰਾਣ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮ
ਅਧਿਆਇ 3. ਤੁਹਾਡਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਾਹ : ਸਮਾਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ
ਸਮਾਨਾ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਸਮਾਨਾ ਕਥਾ
ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ
ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ
ਸਮਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕ੍ਰਮ
ਅਧਿਆਇ 4. ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਾਹ : ਵਿਆਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਵਿਯਨ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਵਿਯੇਨ੍ਨਾ ਕਥਾ
ਬਾਕਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੋਚਣਾ
ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ
ਆਪਣੀ ਸਵੈ - ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ

ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਵਿਯਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕ੍ਰਮ
ਅਧਿਆਇ 5. ਤੁਹਾਡਾ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਸਾਹ : ਅਪਾਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
ਅਪਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ
ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟਣਾ
ਸਾਹ ਦੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ
ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
ਅਪਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕ੍ਰਮ
ਅਧਿਆਇ 6. ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਪੂਰਨ ਸਾਹ : ਉਦਾਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਉਦਾਨਾ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਕਥਾ
ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਡਦਾ ਸਾਹ
ਚੁੱਪ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
ਹਵਾ ' ਤੇ ਤੈਰਦਾ ਹੋਇਆ
ਉਦਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕ੍ਰਮ
ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ : ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਡ / ਏਡੀਐਚਡੀ
ਗੁੱਸਾ
ਚਿੰਤਾ / ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਹਮਲੇ
ਦਮਾ / ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
ਪੁਰਾਣੀ ਥਕਾਵਟ / ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ / ਸੁਸਤੀ
ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਇਕਾਗਰਤਾ
ਉਦਾਸੀ
ਪਾਚਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਡਿਸਲੈਕਸੀਆ
ਸੋਗ
ਘਾਹ ਬੁਖਾਰ / ਐਲਰਜੀ
ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਇਨਸੌਮਨੀਆ
ਧਿਆਨ
ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ / ਸਿਰ ਦਰਦ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ / ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ
ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਿੰਡਰੋਮ
ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ
ਤਣਾਅ
ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਸਾਹ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible],
[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

WATKINS
Sharing Wisdom Since
1893

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਵਾਮੀ ਵਿਸ਼ਨੂੰ-ਦੇਵਾਨੰਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਉਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਮਾਸਟਰ ਸਨ।
"ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਹ ਫੂਕਿਆ; ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਜੀਉਂਦੀ ਜਾਨ ਬਣ ਗਿਆ।" ਉਤਪਤੀ, 2.7

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਰੀਰ-ਸਾਹ-ਮਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ
ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਅਧਿਆਇ 1
ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਾਹ
ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ
ਬੈਠਣ ਦੀ ਕਲਾ
ਅਧਿਆਇ 2
ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ: ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਣ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
ਪ੍ਰਾਣ ਕਥਾ
ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ
ਜਾਣ ਦੇਣਾ
ਆਪਣੀਆਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਪੂਰਕ ਅੱਧਿਆਂ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਪ੍ਰਾਣ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮ
ਅਧਿਆਇ 3
ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਸਾਹ: ਸਮਾਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ
ਸਮਾਨਾ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਸਮਾਨਾ ਕਥਾ
ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ
ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਸਮਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕ੍ਰਮ
ਅਧਿਆਇ 4
ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਾਹ: ਵਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਵਿਯਨ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਵਿਯੇਨ੍ਨਾ ਕਥਾ
ਬਾਕਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੋਚਣਾ
ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਵਿਯਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕ੍ਰਮ
ਅਧਿਆਇ 5
ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਫ਼ ਸਾਹ: ਅਪਾਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਪਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ
ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟਣਾ
ਸਾਹ ਦੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ
ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
ਅਪਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕ੍ਰਮ
ਅਧਿਆਇ 6
ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਪੂਰਤ ਸਾਹ: ਉਡਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਉਦਾਨਾ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਕਥਾ
ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਡਦਾ ਸਾਹ
ਚੁੱਪ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
ਹਵਾ 'ਤੇ ਤੈਰਦਾ ਹੋਇਆ
ਉਦਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕ੍ਰਮ
ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਐਡ/ਏਡੀਐਚਡੀ
ਗੁੱਸਾ
ਚਿੰਤਾ/ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਹਮਲੇ
ਦਮਾ/ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
ਪੁਰਾਣੀ ਥਕਾਵਟ/ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ/ਸੁਸਤੀ ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਇਕਾਗਰਤਾ
ਉਦਾਸੀ
ਪਾਚਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਡਿਸਲੈਕਸੀਆ
ਸੋਗ
ਘਾਹ ਬੁਖਾਰ/ਐਲਰਜੀ
ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਇਨਸੌਮਨੀਆ
ਧਿਆਨ
ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ/ਸਿਰ ਦਰਦ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ/ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ
ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰਗਾਮੀ ਹਨ। ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੀਵੰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੂਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਉਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਭੌਤਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਜੀਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ, ਹੱਸਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ, ਜੋ ਹਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਵਰਣਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੂਰਬੀ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਸਪੰਜ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੇ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਪੰਜ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਊਰਜਾ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ)। ਹਰੇਕ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਜ ਊਰਜਾਵਾਂ ਜੀਵੰਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਦਿਨ ਭਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਾਣ (ਅਧਿਆਇ 2, ਪੰਨੇ 38-61 ਵੇਖੋ) ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪੰਜ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਹੈ (ਇਸਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ), ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ ਹੈ - ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਸਮਾਨਾ (ਅਧਿਆਇ 3, ਪੰਨੇ 62-81 ਵੇਖੋ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਵਿਆਨ (ਅਧਿਆਇ 4, ਪੰਨੇ 82-103 ਵੇਖੋ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਤੀਜਾ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਾਹ ਹੈ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਵੰਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਅਪਾਨਾ (ਅਧਿਆਇ 5, ਪੰਨੇ 104-27 ਵੇਖੋ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਚੌਥਾ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਇਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਉਡਾਨ (ਅਧਿਆਇ 6, ਪੰਨੇ 128-47 ਵੇਖੋ) ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਅਪਾਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ "ਉੱਠਣ" ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਭਿਆਸੀ ਹੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਇ 1 ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗੀ - ਇਹ ਇੱਕ ਡੀਟੌਕਸ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਕੋਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਦਾ ਮੌਜੂਦ ਸਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਸਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਜੀਓਗੇ।
ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪਲ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਨਾਲ "ਮੌਤ" ਲੈ ਲਓਗੇ। ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਹੀ, ਜੇ ਕਦੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ, ਜਾਂ ਕਿਉਂ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਹਿੱਸਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਗਤੀ, ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। 30 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸਮਰਪਿਤ ਯੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਝ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵੀ। ਪਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਧਦੇ-ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਘੱਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ "ਅੱਧਾ ਸਾਹ" ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧਾ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਅਤਿਅੰਤ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਦੇ ਫੇਫੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਬੋਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਬਾਸੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਡੀਫਲੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਬਿਹਤਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਚੰਗੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:
• ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
• ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
• ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
• ਤੁਹਾਡੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਚਮਕ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
• ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।
• ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
• ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
• ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਮੌਖਿਕ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ - ਝੁਰੜੀਆਂ, ਤੰਗ ਮੋਢੇ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ - ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਵਧੇਰੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਵਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰ-ਸਾਹ-ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚਕਾਰ ਇੰਟਰਫੇਸ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਤੇਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸਰੀਰ-ਸਾਹ-ਮਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਿਣਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਟੈਪਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਨਰਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ। ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਮ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿੱਲੀ, ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਰ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਇੰਨੀ ਪੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਨ-ਸਾਹ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੁੱਛੇਗਾ, "ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ?" ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਬੱਚੇ ਇਸਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ-ਸਾਹ-ਮਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਮਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ"। ਪ੍ਰਾਣ ਉਹ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਯੋਗੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਪੇਖਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ
ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਹਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੈਸੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਅੰਗ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਿਉਂ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ - ਫੇਫੜਿਆਂ - ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਾਤਕ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਦਸ ਗੁਣਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾ ਕੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ - ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਜੋ ਦੁਬਾਰਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੱਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ:
• ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ।
• ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੰਬਾਈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੀ)।
• ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
• ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ।
• ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ - ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ - ਦਾ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ ਅਨੁਪਾਤ।
• ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਭੀ।

• ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਧਾਰਨ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋਵਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਬਾਅ ਵਧਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸੀ ਐਕਸਚੇਂਜ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਪੰਨੇ 20-21 ਵੇਖੋ)। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਸੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੁਕਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿਰਾਮ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇੱਕ ਧਾਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

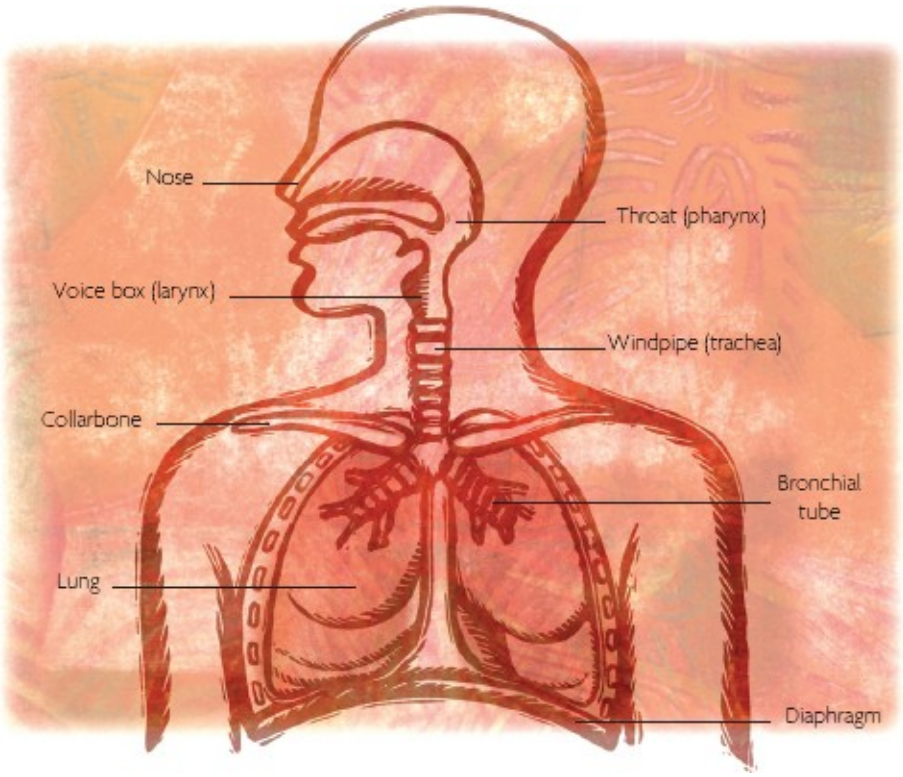
ਅਧਿਆਇ 1

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ - ਇਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ - ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ - ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।
ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੰਜ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਹਨ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਧਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬੈਠਣਾ ਹੈ।

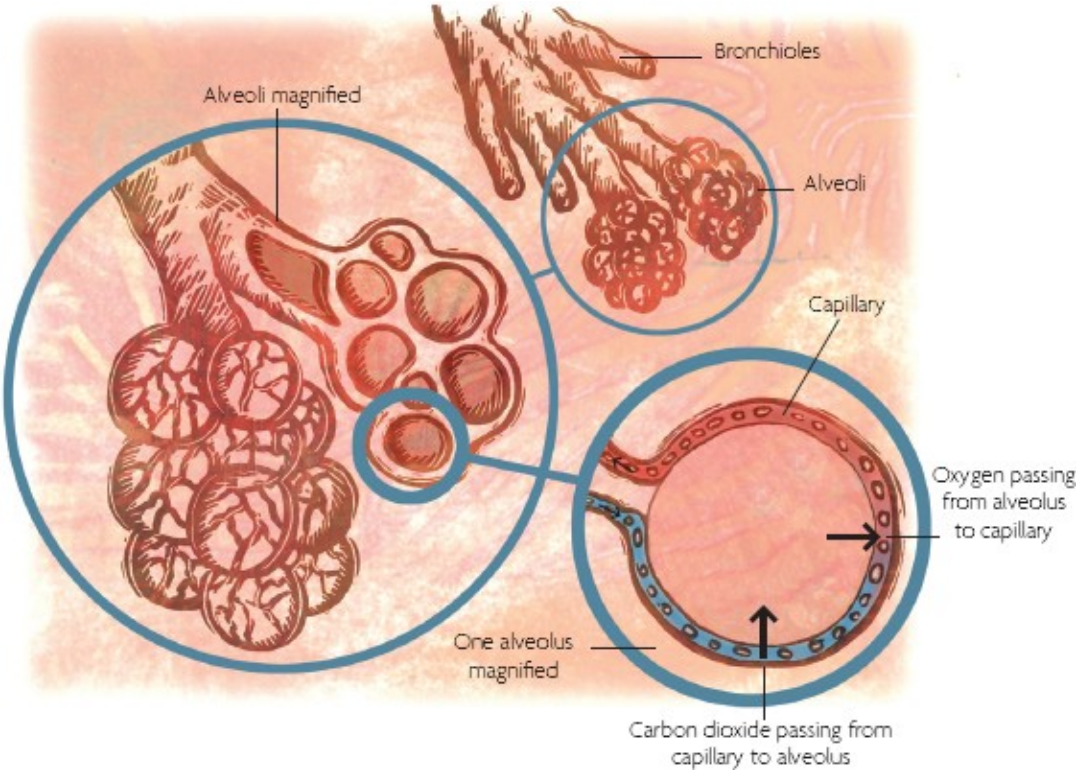
ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਕੈਵਿਟੀਜ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ (ਫੈਰਨਕਸ), ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੌਇਸ ਬਾਕਸ (ਲੈਰੀਨਕਸ), ਹਵਾ ਦੀ ਪਾਈਪ (ਟਰੈਚੀਆ), ਬ੍ਰੌਨਕਸੀਅਲ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ - ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਮਨੁੱਖੀ ਗੁਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂਮੰਡਲੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਸਫਾਈ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੈਸੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਛੱਡਦੇ ਹੋ - ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਆਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਜੀਵ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।
ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ
ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭੂਮਿਕਾ ਵੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਘ੍ਰਿਣਾਤਮਕ ਵਿਧੀ - ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਭਾਵਨਾ, ਗੰਧ - ਦੀ ਸੀਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਪਰਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਨੱਕ ਸੈਪਟਮ ਨਾਮਕ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੁਆਰਾ ਵੱਖ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨੱਕਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਾ ਸੂਖਮ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਲੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਫਿਲਟਰ ਉਸ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਧੂੜ, ਪਰਾਗ, ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਫਿਲਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨੱਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨੱਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ।


Nose
Throat (pharynx)
Voice box (larynx)
Windpipe (trachea)
Collarbone
Bronchial tube
Lung
Diaphragm

[illegible]
[illegible]
[illegible]

ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ "ਗੈਸਸ ਐਕਸਚੇਂਜ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।
ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਗੁਫਾ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਇੱਕ ਗੁੰਬਦਦਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਗੁਫਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀ ਗੁਫਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਬਕੇਜ ਦੁਆਰਾ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਬਕੇਜ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀਅਮ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਵਿਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਛੱਡਣਾ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇ ਰਿਕੋਇਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਸਾਹ ਲਈ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੈੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਗੈਸੀ ਐਕਸਚੇਂਜ
ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਔਸਤ ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 15-18 ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਲੀਟਰ (1.75 ਪਿੰਟ) ਹਵਾ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਵਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 79 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ, 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ 0.04 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਵਾ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 16 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਲਈ 4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਗਈ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਐਲਵੀਓਲੀ, ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਛਿੱਲੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੇਸ਼ੀਲਾਂ (ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ) ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਕਸੀਜਨਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਮੇਤ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਗੈਸੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ।


Bronchioles
Alveoli magnified
Alveoli
Capillary
Oxygen passing from alveolus to capillary
One alveolus magnified
Carbon dioxide passing from capillary to alveolus

ਤੁਹਾਡਾ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਾਹ

ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਭਾਰਤੀ ਚਿੱਤਰਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ ਜਾਂ ਨਾੜੀਆਂ, ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ (ਪੰਨੇ 24-5 ਵੇਖੋ)।
ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਝਣ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗਾ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ - ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਵਾ", "ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ" ਜਾਂ "ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ" ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਣਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਛਮੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ। ਚੀਨੀ ਸ਼ਬਦ ਚੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਈ ਚੀ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਜਾਪਾਨੀ ਸ਼ਬਦ ਕੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਕੀ ਵਿੱਚ) ਸਹੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹਨ। ਜੋ ਲੋਕ ਐਕਯੂਪੰਕਚਰ, ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਹਰੇਕ "ਨਿਯੰਤਰਿਤ" ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਪੰਨੇ 8-9 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡਾ ਊਰਜਾ ਹਾਈਵੇ

ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾੜੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 72,000 ਕਰਾਸ-ਕ੍ਰਾਸ ਹਨ (ਉਲਟ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ) - ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਹਾਈਵੇ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਵਾਜਾਈ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਸਟਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੱਟ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਰੋਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।
ਮੁੱਖ ਨਾੜੀਆਂ
ਤੁਹਾਡੀਆਂ 72,000 ਊਰਜਾ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਤਿੰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਡਾ ਚੈਨਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਿੰਗਲਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਚੈਨਲ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਨੂੰ ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਚੈਨਲ ਮਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ (ਪੰਨੇ 54-7 ਵੇਖੋ), ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਇਹਨਾਂ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਬਰਾਬਰ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਧਿਆਨ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹਠ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ (ਪੰਨਾ 156 ਵੇਖੋ)।
ਚੱਕਰ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ
ਉਹ ਬਿੰਦੂ ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾੜੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਜੰਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਚੱਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ "ਪਹੀਆ" ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਘੁੰਮਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਐਕਸਚੇਂਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਭੋਜਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੰਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾੜੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੱਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਹਾਈਵੇਅ ਦੇ ਬਲਾਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਊਰਜਾ ਜੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਸਕੇ।
ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੇਂਦਰੀ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ 'ਤੇ ਸੱਤ ਮੁੱਖ ਚੱਕਰ ਹਨ: ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਗਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਦਿਲ, ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ, ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ। ਹਰੇਕ ਚੱਕਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਭਾਵਨਾ, ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਲਟ ਦੇਖੋ)। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁਰਲੱਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੱਤ ਵੱਡੇ ਚੱਕਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਜ 'ਤੇ, ਸਹਿਸਰਾ ਚੱਕਰ, ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।
ਅਜਨਾ ਚੱਕਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਹਿਜਤਾ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਝ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਵਿਸ਼ੁਧ ਚੱਕਰ, ਤੱਤ ਸਪੇਸ, ਜਾਂ ਈਥਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸੰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਵਧਦੇ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ, ਹਵਾ ਦੇ ਤੱਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਇਆ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਰਜੀ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਥਿਤ ਮਨੀਪੁਰਾ ਚੱਕਰ, ਅੱਗ ਤੱਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਅਗਨੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ (ਪੰਨਾ 72 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਸਵਾਧਿਸਨ ਚੱਕਰ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮੁਕਤਾ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ, ਧਰਤੀ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੁੰਡਲਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਸਤ ਪਈ ਹੈ, ਜਾਗਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ "ਲੜਾਈ-ਜਾਂ-ਉਡਾਣ" ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਇੱਕ ਆਮ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਜ ਰਹੇ ਫੋਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਫੋਨ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੈ- ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਚੀਕ ਕੇ, ਰੋ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕੇ। ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਲੜਾਈ-ਜਾਂ-ਉਡਾਣ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਐਂਟੀਡੋਟ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ, ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਲਟ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੋਚ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗਾ ਗ੍ਰੰਥ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਝੀਲ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਤਲਛਟ ਨੂੰ ਉਛਾਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਿੱਕੜ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਛਾਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੇ, ਲੰਬੇ ਸਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ

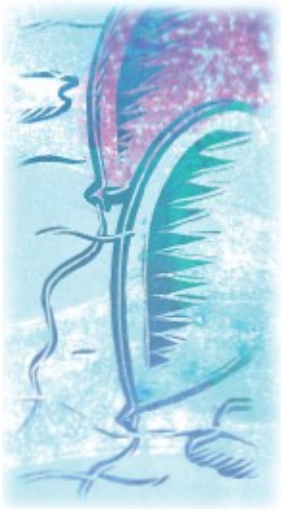
ਇਹ ਕਸਰਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੰਨੇ 34-7 'ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ 1 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਹਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੈਚੀਆ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੀ ਪਾਈਪ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬ੍ਰੌਨਕਸੀਅਲ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰਦੀ ਹੈ।
2 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੁਕਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਵੱਲ "ਮੁੜਦਾ" ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
3 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
4 ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ 'ਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਝਟਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਿਰਾਮ ਵੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
5 ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ-ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਮੇਤ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿਓ।
6 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
7 ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 10-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਸਰਤ-ਅਧਾਰਤ ਅਧਿਆਇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਅਧਿਆਇ 2-6 ਦੇਖੋ), ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਇ 2 ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

1 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ?
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਨਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 19 ਦੇਖੋ)। ਕੁਝ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਟੇਕੋ ਵਿਧੀ ਦੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪੰਨਾ 157 ਦੇਖੋ), ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ 2-3 ਇੰਚ (5-8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਪੇਪਰ ਸਰਜੀਕਲ ਟੇਪ (ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ) ਲੰਬਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਓ। 15-30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਚੁੱਪ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ।
ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਟੇਪ ਹਟਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੈ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਸੈਡੇਟਿਵ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਟੇਪ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਹੱਲ: ਜੇਕਰ, ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਪੰਨੇ 31-2 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਚੰਗੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ
• ਬੰਦ ਨੱਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਈਨਸ (ਜ਼ੁਕਾਮ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਵਾਲ 1 ਵੇਖੋ)।
• ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ (ਸਵਾਲ 3 ਵੇਖੋ)।
• ਤੰਗ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ, ਫਿਰ ਸਵਾਲ 2 ਅਤੇ 3 ਵੇਖੋ)।
• ਪੇਟ ਭਰਿਆ/ਆਂਦਰਾਂ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ (ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-3 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਵਾਲ 1-4 ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ)।
• ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ (ਸਵਾਲ 4 ਵੇਖੋ)।
• ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ (ਚਾਰਾਂ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਪੰਨਾ 27 ਵੇਖੋ)।

2 ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂ ਡੂੰਘਾ ਹੈ?
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ (ਬਿਸਤਰਾ ਜਾਂ ਨਰਮ ਫਰਨੀਚਰ ਨਹੀਂ)। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਗੱਦੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ, ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਾਭੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੰਬੇ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ, ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਡਿੱਗਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ। ਹੱਲ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਹਿਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 45 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੋੜ ਕੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੇਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਡਿੱਗਣਗੀਆਂ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਗੁੱਡੀ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਵਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।
3 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ?
ਡੂੰਘੇ ਪੇਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ), ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਮਤਲ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਨਾਭੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਆਪਣੀ ਪਸਲੀ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ (ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦੇ ਉੱਪਰ) ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ - ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੇਠਲਾ ਹੱਥ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹੱਥ। ਇਹ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਉਲਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹਿੱਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਹੱਲ: ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ, ਪਤਲੇ ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੁੱਲਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ; ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਸਲੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉੱਪਰਲੀ ਛਾਤੀ ਫੈਲਦੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਲਟਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



4 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ?
ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅੱਗੇ, ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਲੇਡਾਂ ਤੱਕ ਲਿਆਓ। ਕੀ ਉਹ ਚੌੜੇ ਹਨ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਹੱਲ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਲੇਡਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦੋ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਤਾਲਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਪਲਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਫਾਈ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਪੰਨਾ 32 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਭਿਆਸ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਫੜੋ ਅਤੇ ਫੂਕੋ
ਬੁਟੇਕੋ ਵਿਧੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ (ਪੰਨਾ 157 ਦੇਖੋ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3-5 ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਫਾਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਬਸ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ, ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਫੂਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਲਗਭਗ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ।
ਨੇਟੀ ਸਫਾਈ
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਵੇਰੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਸਾਈਨਸ ਨੂੰ ਨਮਕ-ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧੂੜ, ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ, ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ-ਫੂਡ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਤੋਂ ਨੇਟੀ ਪੋਟਸ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਦੇਖ ਸਕੋ।

ਇੱਕ ਕੱਪ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ ਬਰੀਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ ਘੋਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਨੇਟੀ ਪੋਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਸਿੰਕ ਉੱਤੇ ਝੁਕ ਕੇ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਸੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਰਗਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਗੁਰੂਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਿਓ। ਸਾਹ ਨਾ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਫੂਕ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਨੱਕ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਇਸ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾਓ।

ਸਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚਮਕ ਨਾਲ ਚਮਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਕਪਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਖੋਪੜੀ" ਅਤੇ ਭਾਟੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਚਮਕਣਾ")। ਹੋਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਪੰਪਿੰਗ" ਦੇ ਮਕੈਨਿਕਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਓ।
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ 2-3 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲਓ।
2 ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਤਾਲਬੱਧ ਪੰਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ - ਲਗਭਗ 20-25 ਵਾਰ। ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੁਣਨਯੋਗ ਬਣਾਓ। ਹਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ - ਫਿਰ ਸਾਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚੱਲੇਗਾ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਾਹ ਨਾ ਲਓ, ਬਸ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੈਸਿਵ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਹੋਵੇ।
3 ਲਗਭਗ 20-25 ਪੰਪਿੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਿਆਉਣ ਲਈ 2-3 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੌਰ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2-3 ਦੌਰ (ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ 20-25 ਪੰਪਿੰਗ) ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰੇਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੇ ਪੰਪਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 30-50 ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ, ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਧੇਰੇ ਬਰਾਬਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 23 ਵੇਖੋ)। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਸਤ ਦਿਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਭਰੇ ਪੇਟ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ।
ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਸਵੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕੋ।
ਕਿੱਥੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਯੋਗੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਮਰਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ।

ਬੈਠਣ ਦੀ ਕਲਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਲੰਬਵਤ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪੋਜ਼ ਜਿੰਨਾ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਪੋਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਵੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪੋਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਆਸਣ ਆਸਾਨ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਅਪਣਾਓ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ) ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।
ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਾ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿੱਧੀ ਪਿੱਠ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਅਪਹੋਲਸਟਰਡ ਕੁਰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ - ਨਰਮ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ (ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਕੰਬਲ 'ਤੇ) ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ "ਜ਼ਮੀਨ" 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਕਲਾਸੀਕਲ ਯੋਗਾ ਹੱਥ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ (ਖੱਬੇ ਦੇਖੋ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਹਰੇਕ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਟੇਲਰ ਪੋਜ਼
ਸੁਖਾਣਾ

ਇਹ ਆਸਾਨ ਕਰਾਸ-ਲੈੱਗਡ ਪੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਬੰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ।

1 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਸਖ਼ਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਗੱਦੀ, ਯੋਗਾ ਬਲਾਕ ਜਾਂ ਫੋਲਡ ਕੀਤੇ ਕੰਬਲ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ A ਦੇਖੋ)।
2 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ B ਵੇਖੋ)। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ (ਹੇਠਾਂ ਉਲਟ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)।

ਸਿੱਧਸਾਨਾ ਦਾ ਅਡੈਪੇਟ ਪੋਜ਼

ਇਹ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਟੇਲਰ ਪੋਜ਼ (ਪੰਨਾ 35 ਵੇਖੋ) ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਲੋਟਸ ਪੋਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖੀ ਹੈ।

1 ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਠੋਰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਗੱਦੀ ਰੱਖੋ।
2 ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਊਬਿਕ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ।

3 ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਪੰਨਾ 34 ਦੇਖੋ)।

ਥੰਡਰਬੋਲਟ ਪੋਜ਼
ਵਜਰਾਸਨ

ਇਹ ਗੋਡੇ ਟੇਕਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੀਵੇਂ ਬੈਂਚ (ਯੋਗਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ) 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੇਨ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1 ਇੱਕ ਚਟਾਈ 'ਤੇ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਕੇ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ (ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਖਰਾ) ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਪੰਨਾ 34 ਦੇਖੋ)।
2 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਧਦੇ ਹੋਏ, ਸਥਿਰਤਾ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।

ਅੱਧਾ-ਕਮਲ ਪੋਜ਼
ਅਰਧ ਪਦਮਾਸਨਾ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੇ ਲੋਟਸ ਪੋਜ਼ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਫਾਇਦੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਦਲੋ।

1 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਪੈਰ ਦੇ ਤਲੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ।
2 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ (ਪੰਨਾ 34 ਵੇਖੋ)।

ਲੋਟਸ ਪੋਜ਼
ਪਦਮਾਸਨਾ

ਇਹ ਉੱਨਤ ਪੋਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕਮਰ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲਚਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹਾਫ-ਲੋਟਸ ਪੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵੈਰੀਕੋਜ਼ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ।

1 ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਧੜ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਤਲਵਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2 ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਤਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅੱਧ-ਕਮਲ ਮੁਦਰਾ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਪੰਨਾ 34 ਦੇਖੋ)।

ਅਧਿਆਇ 2

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ

ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪੰਜ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ - ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਊਰਜਾ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਕ ਸ਼ਕਤੀ - ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਲਈ ਭੌਤਿਕ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੰਧਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਤੱਕ। ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਉਹ ਮੁੱਢਲਾ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੱਕ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਣ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੰਜ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੈਕਟਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਪ੍ਰਾਣ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਊਰਜਾ ਗਰਮੀ, ਸੂਰਜ, ਤੇਜ਼ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਸ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਊਰਜਾ, ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੰਬੇ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਕੰਮ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨੇੜੇ ਹੀ ਇੱਕ ਕੈਕਟਸ ਜਾਂ ਮੱਕੜੀ ਦਾ ਪੌਦਾ ਉਗਾਓ, ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਾਣ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
• ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ? (ਪੰਨਾ 29 ਵੇਖੋ।)
• ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਤੇਜਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?
• ਕੀ ਮੈਂ "ਚਬਾਉਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਬਣ" ਦੀ ਆਦਤ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?

• ਕੀ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਰਾਜਕ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਮੰਗਾਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕਰਕੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਹਾਂ? ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਕਮੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਘਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਵਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਸਲੇਟੀ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ 'ਤੇ।
ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕਜੁੱਟ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜੀਵਨ-ਊਰਜਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਦਾ, ਤਾਜ਼ੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਾਣ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ:

ਪ੍ਰਾਣ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ

ਸਾਹ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਊਰਜਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ "ਤੀਜੀ ਅੱਖ" ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਤੀਜੀ ਅੱਖ" ਅਜਨਾ ਚੱਕਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਾਮ ਹੈ (ਪੰਨਾ 25 ਵੇਖੋ), ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਇਸ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ, ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਮੁੱਖ ਚਾਲੂ-ਬੰਦ ਸਵਿੱਚ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਅੰਦਰੂਨੀ-ਮੌਜੂਦ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਹੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ, ਪੇਟ ਜਾਂ ਮਨ, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।
ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਉਲਟ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਭਿੰਨਤਾ ਲਈ, ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਕ ਨਾਸਟ੍ਰਿਕਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋੜੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੈ ਜੋ ਅਸਹਿਮਤ ਸੀ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ? ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਿਆ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੋਕਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ, ਸੋਚਿਆ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਿਓ।" ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਧੂ "ਝਟਕਾ" ਕੱਢਿਆ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਬਲੇਡਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਣ ਦਿਓ।
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
2 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਰਾਹੀਂ ਊਰਜਾ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
3 ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਲਿਆਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦਾਰ, ਸੰਘਣੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਗੋਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਿਆੜੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਚਮਕਾਂ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
4 ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਘੁਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 10 ਤੱਕ ਵਧਾਓ।

ਪ੍ਰਾਣ ਕਥਾ:

ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਝੁੰਡ

“ਪ੍ਰਾਣ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਸੜਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਸੂਰਜ ਵਾਂਗ ਚਮਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭਰਪੂਰ ਮੀਂਹ-ਬੱਦਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਾਂਗ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਹੈ; ਉਸਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰੂਪ ਨਹੀਂ; ਪ੍ਰਾਣ ਅਮਰਤਾ ਹੈ।” ਪ੍ਰਸਨ ਉਪਨਿਸ਼ਦ, 2.5

"ਇੱਕ ਵਾਰ, ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਮਧੂ-ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ, 'ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਓ - ਮੈਂ ਹੀ ਉਹ ਹਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਵੰਡ ਕੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।' ਪਰ, ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੇ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਦੂਰ ਰਹੇਗਾ। ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕਿਸਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ।
ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲੀ ਚਲੀ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆਈ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਮੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਸੀ?' ਬਾਕੀਆਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਗੂੰਗਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਠੀਕ ਸਨ। ਅੱਗੇ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਚਲੀ ਗਈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅੰਨ੍ਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਚਲੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਬੋਲ਼ਾ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਚਲੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਚ ਗਿਆ।
ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਜਾਣ ਲੱਗੀ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਘੱਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿੱਚੇ ਗਏ, ਜਿਵੇਂ ਮਧੂ-ਮੱਖੀਆਂ ਦਾ ਝੁੰਡ ਛੱਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਰਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਸਰੀਰ ਮਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੰਕਾਰ ਲਈ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਸੀ।
ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਸਮਝ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਆਦ ਦੀਆਂ ਮੁਕੁਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸੁਆਦਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੇਰ ਤੱਕ

ਜਾਗਣ ਲਈ ਭਰਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਲਈ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁੰਜੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਠੋਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਰੂਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਈ ਚੀ ਅਤੇ ਚੀ ਗੰਗ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

"ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ।
ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਮਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ; ਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰਵਉੱਚ ਟੀਚਾ ਬਣਾਓ। ਕਾਮ, ਡਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ।"
ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ, 5.27–28
ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੀਕਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਹਾਣੇ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਮਾਰਦੇ ਹੋ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਸੁਲਝਿਆ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਸਾਰੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ - ਪਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸੇ - ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੰਬੇ, ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਊਟਲੈਟ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਏ ਗਏ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਲਹਿਰ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ, ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਢਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਆਪਣੇ ਸਾਹ, ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ "ਚੁੱਪ ਗਵਾਹ" ਬਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ, ਨਿਰਣਾਇਕ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਦੇਖੋ - ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਲੇਪ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰੁੱਖਾ ਹੈ, ਅਚਾਨਕ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਘਿਣਾਉਣਾ ਕੰਮ ਸੌਂਪਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਰੇਲਗੱਡੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣ ਮਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਨਾ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਜਾਪਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਕੀ ਇਹ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੋਖਲਾ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ? ਹੁਣ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਾਊਂਟਿੰਗ ਬੈਕਵਰਡ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੰਬੇ, ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ (ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪੰਨੇ 29-30 ਵੇਖੋ)।
ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਿਣਤੀ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਾਹ-ਗਿਣਤੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਟਕੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਝੁਕਾਅ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
1 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ, 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲਓ, ਫਿਰ 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
2 ਹੁਣ ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ - ਸਾਹ ਲਓ, ਤਿੰਨ, ਦੋ, ਇੱਕ; ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਤਿੰਨ, ਦੋ, ਇੱਕ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲਓ, ਫਿਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਹੋਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
3 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ?
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਵਾਹੀ ਤਕਨੀਕ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਾਊਂਟਿੰਗ ਬੈਕਵਰਡ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ

"ਪ੍ਰਾਣ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਤੱਕ। ਜੋ ਵੀ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।" ਸਵਾਮੀ ਸਿਵਾਨੰਦ, ਬਲਿਸ ਡਿਵਾਈਨ (1887–1963) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਣ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਚੇਤ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦਇਆ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੋਕਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮੀ ਗੋਡੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਜਾਂ ਅਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੁਆਰਾ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈਨਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਸਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਇਸ ਸੁਚੇਤ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਵਹਿਣ ਦੀ

ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ (ਪੰਨੇ 23-4 ਵੇਖੋ)। ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ "ਨਿਰਾਸ਼" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਉੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਚਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਊਰਜਾ-ਇਲਾਜ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਟੌਪ ਅੱਪ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ।
1 ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 8 ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
2 ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦੁਬਾਰਾ 8 ਤੱਕ ਸਾਹ ਲਓ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਰਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ 4 ਤੱਕ ਗਿਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
4 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ 8 ਤੱਕ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਸਾਹ ਲਓ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ? ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਕੀ, ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਹੀਲਿੰਗ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਟਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ 'ਤੇ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਵਿੱਚ ਟਿਊਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਅਭਿਆਸੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਦੀ ਸੱਟ ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣ ਦੇਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਰਿੱਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗਾ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋਗੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੇਗੀ।
ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੋਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਭਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਓਨਾ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਹਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ। ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀ, ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਵਾ ਦੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਪਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਰੀਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਕਸੀਜਨ-ਖਤਮ ਹੋਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹ ਲਓਗੇ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਲਟ 2:1 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

2:1 ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਮਾ, ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ (ਪੰਨੇ 35-7 ਦੇਖੋ)।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਪੰਨੇ 28-30 ਵੇਖੋ)। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
2 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ 6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ 4 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਘਟਾਓ ਅਤੇ 2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲਓ।
3 ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਚਲੋ" ਸ਼ਬਦ ਦੁਹਰਾਓ। ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ, ਚੁੱਪਚਾਪ "ਜਾਓ" ਸ਼ਬਦ ਕਹੋ।
4 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਹਰੇਕ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਲਗਾਏ ਗਏ ਮਾਨਸਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। 1-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਿੱਚੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨਾ

"ਸੂਰਜ (ਸੱਜੀ ਨੱਕ) ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ (ਖੱਬੀ ਨੱਕ) ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਹਨ।" ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ, 4.17
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੱਜਾ ਪਾਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ, ਇਡਾ (ਖੱਬੇ) ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ (ਸੱਜੇ) ਨਾੜੀਆਂ (ਪੰਨਾ 23 ਦੇਖੋ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਇਹਨਾਂ ਚੈਨਲਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਨੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਾਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ 1½ ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਸੇ ਬਦਲੇਗਾ। ਊਰਜਾਵਾਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਡਾ ਜਾਂ ਪਿੰਗਲਾ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀ ਵਜੋਂ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਪਾਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਮੁਕਤ ਸਾਹ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅਧਿਆਇ 5, ਪੰਨੇ 104-127 ਵੇਖੋ)। ਉਲਟੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਵੱਲ ਉਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਅਸਤ ਸਮੇਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ), ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਸਵੇਰੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕਦਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)।

1 ਸਵੇਰੇ: ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ (ਪੰਨਾ 54 ਦੇਖੋ), ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
2 ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ: ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਪੰਨਾ 29 ਦੇਖੋ), ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
ਸਰਲ ਬਦਲਵੀਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੰਨਾ 55 'ਤੇ ਜਾਓ।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਪੰਨਾ 54 ਵੇਖੋ), ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
2 ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।
3 ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਫਿਰ ਉਸੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲਓ।
4 ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ (ਪੰਨਾ 29 ਦੇਖੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਆਪਣੇ ਪੂਰਕ ਅੱਧਿਆਂ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ

"ਸੂਰਜ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।"
ਪ੍ਰਸਨ ਉਪਨਿਸ਼ਦ, 3.8

ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ (ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ) ਨੂੰ ਮਰਦਾਨਾ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਯੋਗਿਕ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਦੇਵਤਾ ਸ਼ਿਵ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਯਿਨ-ਯਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੇ ਯਾਂਗ ਹਿੱਸੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ (ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ) ਨੂੰ ਨਾਰੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਸਹਿਜ, ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ - ਅਤੇ ਦੇਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਯਿਨ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯਿਨ ਯਾਂਗ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਿੱਚ, ਹਰੇਕ ਅੱਧ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਨਾ ਅਤੇ ਨਾਰੀ ਦੋਵੇਂ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁਲਿੰਗ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਉਲਟ, ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਪਾਨ ਊਰਜਾ (ਪੰਨਾ 104 ਵੇਖੋ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ, ਤਣਾਅ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ "ਜ਼ਮੀਨਬੰਦ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ
ਇਹ ਮੁਦਰਾ, ਜਾਂ ਯੋਗਿਕ ਹੱਥ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਚੁੱਕੋ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇੰਡੈਕਸ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਮੋੜੋ (ਖੱਬੇ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਲਟਰਨੇਟ ਨਾਸਟਰਿਲ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ
ਅਨੁਲੋਮਾ ਵਿਲੋਮਾ

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਨਾ 53 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰਲ ਸੰਸਕਰਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 16 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 8 ਲਈ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਦੂਜੀਆਂ ਗਿਣਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ - ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਦੁੱਗਣੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਦੇਖੋ)।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ (ਹੇਠਾਂ ਉਲਟ ਦੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ।
2 ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ (ਚਿੱਤਰ A ਦੇਖੋ)।

3 ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ, ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ 16 ਤੱਕ ਗਿਣੋ - ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ (ਚਿੱਤਰ B ਦੇਖੋ)।
4 ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ - ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ (ਚਿੱਤਰ C ਦੇਖੋ)।

5 ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਸਾਹ ਲਓ। ਫਿਰ, ਦੋਵੇਂ ਨੱਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ 16 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
6 ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੌਰ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਦੌਰ ਤੱਕ ਵਧਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ 1–4–2 ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਬਚੋ: ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੰਨਾ 53 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਧਾਰਨ ਬਦਲਵੇਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

"ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਣ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਣ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪ੍ਰਾਣ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਚਿਰ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣ ਰਾਹੀਂ, ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਮਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਕੌਸ਼ੀਤਕੀ ਉਪਨਿਸ਼ਦ, 3.2
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 52 ਵੇਖੋ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੋਲਾਕਾਰ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਅਨੁਕੂਲ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ (ਉਲਟ ਬਾਕਸ ਵੇਖੋ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਫੜ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ), ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਖਾਤੇ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗਣਿਤਿਕ ਖੱਬਾ ਗੋਲਾਕਾਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ (ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਜਾ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕ੍ਰਮਵਾਰ, ਰੇਖਿਕ ਅਤੇ ਤਰਕਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਤੇ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰੋਗੇ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਕਲਾਤਮਕ ਯਤਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਚਣਾ ਜਾਂ ਨਕਸ਼ਾ-ਪੜ੍ਹਨਾ, ਵਧੇਰੇ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੱਜਾ ਗੋਲਾਕਾਰ (ਤੁਹਾਡਾ ਖੱਬਾ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗਾ ਗ੍ਰੰਥ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਰਾਬਰ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਪਰੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪੰਨਾ 55 ਦੇਖੋ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਧੁਨੀ ਯੋਗਾ
ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਸਵਰਾ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ "ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼" ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਦੀ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸ਼ਾਖਾ ਜਿਸਨੂੰ ਸਵਰਾ ਯੋਗਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਬਾਇਓ-ਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਊਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੰਨਾ 157 'ਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜੋ।

[illegible] [illegible]/[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]/[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]
[illegible], [illegible], [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]	[illegible]
[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]-[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ਪ੍ਰਾਣ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮ:

ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ

ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਵਹਿਣ ਵਾਲਾ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਹਰੇਕ ਆਸਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕ੍ਰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਚ ਵਰਗੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੇ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ (ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਤਿੰਨ) ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ 12 ਦੌਰਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਪਹਿਲਾ ਦੌਰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ, ਦੂਜਾ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰੋ।
ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਿੱਖੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕੋ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ - ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

1 ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਪੂਰੇ ਕ੍ਰਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

2 ਕਲਾਸੀਕਲ ਯੋਗਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧਾ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਹਰਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ "ਕੇਂਦਰਿਤ" ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ।

3 ਸਾਹ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ। ਉੱਪਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਪੂਰੇ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ।

4 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ।
ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

5 ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰਾਣ ਲੈਣ ਲਈ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।
ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਲੰਜ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

6 ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ।

7 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲਿਆਓ।

8 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

9 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਟਕਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਡਾਊਨਵਰਡ ਡੌਗ ਪੋਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ। ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਆਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ।

11 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਬਿਨਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

12 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੁਬਾਰਾ, ਇਸ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

13 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਇਹ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਦੌਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ, ਕਦਮ 5 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਕਦਮ 10 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਅਧਿਆਇ 3

ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹ

ਸਮਾਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੰਜ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜਾ, ਸਮਾਨ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਕੱਢਣਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਯੋਗਾ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਨ ("ਕੇਂਦਰਿਤ" ਜਾਂ "ਸੰਤੁਲਨ" ਊਰਜਾ) ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸੀ ਐਕਸਚੇਂਜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਖੇਤਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਸਮਾਨਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਾਨਾ ਬੌਸ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕੀਤੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਭਾਗ ਹੋਵੇਗਾ: ਪ੍ਰਾਣ (ਪੰਨੇ 40-41 ਵੇਖੋ)। ਸਮਾਨਾ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ - ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਥਾਨ ਤੇ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਸਮਾਨਾ ਫਿਰ ਅਪਾਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਨੂੰ, ਉਹ ਚੀਜ਼ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਪੰਨੇ 106-7 ਵੇਖੋ)। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਾਹ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਦੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸਲੀ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਭੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
ਸਮਾਨਾ ਸੰਜਮ ਦੀ ਊਰਜਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ, ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ - ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਸ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਨਾ ਇੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇਸ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਫਿਰ ਪੰਨਾ 77 'ਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ ਜਾਂ ਹਿਸਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੈਮੋਮਾਈਲ ਚਾਹ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਜੇਕਰ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਨਾ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹਿਸਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 71 ਦੇਖੋ), ਧੌਣ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 75 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਅੱਗ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ (ਪੰਨਾ 73 ਦੇਖੋ) ਵਰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸਡ ਡਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ "ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਨਾ ਲਓ, ਅਤੇ ਭਾਰੀ, ਤੇਲਯੁਕਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚੋ।
ਸਮਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• ## ###### ##### ####### ########## ##?
• ## ###### ##### ###### ###### ##? ## ###, ### ## ### ##### ###### ######## ###### ### ###### ##### ###?
• ## ### ##### ########## ######## ### ######## ### ### ###### ###? ## ## ##### ### ###### ## ####### ###### ##### ### ###### ### ###### ######## ###### ## ##### ###?
• ## ### ##### ### ###### ##### ## ##### ##### ####### ###### ####### ###? ### ##### ## ### ### ## ######## ##### ###### ### ###### ### ##### ###?
• ## ### ## ##### ## ##### ####### ### ## ####### ### ## ##### ###### ### ###### ## ## ## ### ##### ##, ### ## "#######" ### ##### ## ###?
• ## ### ## ###### ### ###### ###-### ########## ##### ### ## ### ##### ####### ###-###### ##### ### ### ### ##### ## ###### ###### ###?
• ## ### ########## ###? ### ## ### ####### ####### ### ### ###### ### ######## ### ###### ### ##### ##### ## ### ######## ## ###### ### ### ##### ##?
• ## ### ##### ##### ## ######## ### ######## ##### ###?
• ###### ####### ### ###### ##### ##### ## ###### ## ########## ##? ## ### ## ###### ### ##### ## ### ##### ###-###### ## ### ##### ### ##### ###?

##, ### ###### ####### ### ######## ###### ### ###### ###### ####### ####### ####### ##### ##### ### ######## ######### ######## ### ####### ### ### #####-###### ####### ######## ### ####### ##### ##### ### ######, ### ####### ###### ######### ######## ######## ##### ### ## ######## ## ## ##### ####### ###### ### ## ### ### ## ####### ### ###

ਸਮਾਨਾ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ:

ਆਪਣੇ ਸਮਾਨਾ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਸਮਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘੇਰਿਆਂ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੈਟਰੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ, ਸਮਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੀਪੁਰਾ ਚੱਕਰ (ਪੰਨਾ 25 ਵੇਖੋ), ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਊਰਜਾਵਾਨ ਜੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋ - ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ-ਚਲਦੀ ਊਰਜਾ (ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ, ਅਧਿਆਇ 2 ਵੇਖੋ) ਤੋਂ ਅਪਾਨਾ ਦੀ ਬਾਹਰੀ-ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ (ਤੁਹਾਡਾ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ, ਅਧਿਆਇ 5 ਵੇਖੋ) ਤੱਕ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਬੈਲੇਂਸ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਨਾ ਊਰਜਾ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ "ਫਸਿਆ" ਲਈ ਲਾਲਚੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਮੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਇੰਚਾਰਜ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
ਸਮਾਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸਵੇਰੇ ਕਿਸੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਜਾਗੇ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਅਰਥ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ "ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਖਿੱਚਣ" ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁੰਗੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ, ਜਾਂ ਜਿਗਸਾ ਪਹੇਲੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ।

ਸਮਾਨਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)। ਇਹ ਕਸਰਤ ਬਾਹਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਦੀ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੱਤ ਨੂੰ ਪੌਦਿਆਂ, ਰੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੁਆਉਣ ਦਿਓ।
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚੋ।
2 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
ਇੱਥੇ ਆਪਣੀ ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬਹੁ-ਰੰਗੀ, ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸੂਰਜੀ ਨਲਕੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇੱਕ ਅਨੰਤ ਖੂਹ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। 3-5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਸਮਾਨਾ ਕਥਾ:

ਊਰਜਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

"ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਦੋ ਪੰਛੀ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਕੜ ਦੇ ਟਿੱਲੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪੰਛੀਆਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਟਿੱਲੇ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਦੇ- ਕਦੇ, ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਉੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਵੇਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੁਆਰਾ ਟਿੱਲੇ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੀ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਟਿੱਲੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਦੋਵੇਂ ਪੰਛੀ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਜਾਣੇ ਕਿ ਉਹ ਟਿੱਲੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਨ।"
ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ - ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ, ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਊਰਜਾ - ਇਹਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਪਰਚ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਜਾ ਪੰਛੀ ਅਪਾਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਵਾਲੀ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਪ੍ਰਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਅਪਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਰਾਮ ਹੈ - ਸਾਹ ਦੀ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ "ਮੱਧ ਸਾਹ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਅਪਾਨ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਚ 'ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰਕ ਬਣ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਮਿਓਸਟੈਸਿਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ

ਇਹਨਾਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਯੁਰਵੇਦ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ-ਫੂਡ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ

ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ

"ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ [ਸਮਾਨ] ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਚਮਕਦੇ ਹੋ।"
ਯੋਗ ਸੂਤਰ, 3.40

ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਸੂਰਜ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪਿੰਗਲਾ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ (ਪੰਨਾ 23 ਦੇਖੋ), ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਮਦਰਦ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸੂਰਜ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ। ਯੋਗਿਕ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਭੀੜ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸੋਜ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਠੋਰਤਾ, ਨੀਂਦ, ਸੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਸਤੀ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸਰੀਰਕ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਸਮਾਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਬਾਹਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ "ਨੀਂਦ" ਲਈ ਟੌਨਿਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
ਸਾਹ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ
ਜਦੋਂ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਊਰਜਾ ਹੱਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ, ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਲੁਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਊਰਜਾ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ, ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲਈ, ਸੂਰਜ ਸਾਹ (ਉਲਟ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਅੱਗ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ (ਪੰਨਾ 73 ਦੇਖੋ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਅੱਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸੂਰਜ ਦਾ ਸਾਹ
ਸੂਰਜ ਭੇਦਾ

ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ (ਪੰਨੇ 35-7 ਦੇਖੋ)। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ (ਪੰਨਾ 54 ਵੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
2 ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਚੁੱਪਚਾਪ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ।
3 ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
4 ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ 20 ਦੁਹਰਾਓ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਬੁਖਾਰ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ, ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿਕਾਰ, ਇਨਸੌਮਨੀਆ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਬਚੋ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਅਗਨੀ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਯੋਗਿਕ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਅਗਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈ, ਆਯੁਰਵੇਦ, ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ, ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਗਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਸਬੰਧ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਗਨੀ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਅਭਿਆਸ (ਹੇਠਾਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਦੇਖੋ) ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਅੱਗ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਊਰਜਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਾਹ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਅਤੇ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਅੱਗ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਲਿਫਟ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ, ਉਲਟ) ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਨਾਮ (ਉਦੀਆਨਾ) ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੇ ਸਾਹ (ਉਦਾਨਾ; ਅਧਿਆਇ 6 ਵੇਖੋ) ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਲਿਫਟ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਸਰਤ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)।

ਪੇਟ ਦੀ ਲਿਫਟ
ਉਦਿਆਨਾ

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਸਰਤ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

1 ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰ-ਚੌੜਾਈ ਤੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਮੋੜੋ। ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ।
2 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਪੂਛ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ - ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ।
3 ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਪੋਜ਼ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਫਿਰ 3-5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
ਅੱਗ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ
ਅਗਨੀ ਸਾਰਾ

ਪੇਟ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ), ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

1 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਲਡਿੰਗ ਪੋਜੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (ਕਦਮ 2 ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ), ਤਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਲਓ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁੰਗੜੋ।
2 ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ 5-10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ - ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1-2 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਵਧਦੇ ਰਹੋ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।

[redacted]

"[redacted]"
[redacted], 2.62

[redacted]

ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਸਾਹ
ਭਾਸਤ੍ਰਿਕਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ 3-4 ਪੂਰੇ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ (ਢਿੱਲਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ)। ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ - ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
1 ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
2 ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਖਿੱਚੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ।
3 ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਾਹ ਲਓ। ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਪਸਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਫੈਲਾਓ।
4 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਗਤੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ "ਟਾਂਕਾ" ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
5 ਪਹਿਲਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਦੁਹਰਾਓ - ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਸਾਹ (ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ) ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ 5-7 ਵਾਰ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਠਕ 2 ਦੌਰ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਦਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਿੰਟ 2 ਸਾਹਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਪ੍ਰਤੀ ਦੌਰ 15-20 ਸਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਬੈਠਕ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੌਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਬਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ)।

ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ

"ਸ਼ੀਤਲੀ ਨਾਮਕ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਪੇਟ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਬੁਖਾਰ, ਪਿੱਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ, ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗਣ ਵਰਗੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।"
ਹਠ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ, 2.57-58

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਾਕਾਂਖੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਨਾ ਊਰਜਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ "ਗਰਮ" ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ-ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
"ਠੰਢਾ ਸਾਹ" ਦੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਨਾਮ, ਸ਼ੀਤਲੀ, ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ "ਸ਼ਾਂਤ", "ਭਾਵਨਾਹੀਣ" ਜਾਂ "ਭਾਵਨਾਹੀਣ" ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ, ਪੇਟ ਦੇ ਫੋੜੇ, ਹਾਈਪਰਐਸਿਡਿਟੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਧੂ-ਮੱਖੀ ਦੇ ਡੰਗ, ਨੂੰ "ਠੰਢਾ" ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ, ਉਲਟ, ਕੂਲਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ ਦੀ ਜੀਭ ਘੁਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ (ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ, ਉਲਟ, ਹਿਸਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਜੋ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੂਲਿੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਟੈਂਸ਼ਨ ਸੁਝਾਅ
ਭਾਵੇਂ ਗੁੱਸੇ ਵਰਗੀਆਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਤੱਥ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਗਰਮ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਉਲਟ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਵਾਧੂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਠੰਢਾ ਸਾਹ
ਸ਼ੀਤਲੀ

ਇਹ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਸਮ ਹੈ (ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ)। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਦੇਖੋ)।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ A ਵੇਖੋ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਹਿਸਿੰਗ ਸਾਹ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ)।
2 ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਖਿੱਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੂੜੀ ਰਾਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ।
3 ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। 3-5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਹਿਸਿੰਗ ਸਾਹ
ਸਿਤਕਾਰੀ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ-ਮਨ ਵਾਲਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਕਸਰਤ ਵਾਂਗ, ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

1 ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ)। ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਨੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਧਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਵੇ (ਚਿੱਤਰ B ਦੇਖੋ)।
2 ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਖਿੱਚ ਕੇ, ਚੀਕਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਹ ਲਓ।
3 ਤੁਰੰਤ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਕਸਰਤ ਨੂੰ 2-5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਸਮਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮ:

ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤੀ ਦੇ ਪੰਜ ਸੰਸਕਾਰ

ਪੰਜ ਤਿੱਬਤੀ ਸੰਸਕਾਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ "ਤਿੱਬਤੀ" ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਇਹ ਲੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਮਾਨ ਸਾਹ ਦੀ ਸੀਟ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਨ ਅੱਗ ਦੀ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਕ੍ਰਮ ਕਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸੰਖਿਆ - 21 ਤੱਕ ਵਧੋ।

ਤਿੱਬਤੀ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮ
ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਅਭਿਆਸ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ "ਅੰਤਰਿਮ ਸਾਹ" ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ। ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਦੇ 3-4 ਦੁਹਰਾਓ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 21 ਤੱਕ ਬਣਾਓ (ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ)। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 5-6 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ। ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਲਰ ਪਲੇਕਸਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਥਿਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲਾ ਤਿੱਬਤੀ ਸੰਸਕਾਰ

1 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ।

2 ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੜੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਰਫ਼ 3-4 ਵਾਰ ਮੁੜੋ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, 21 ਵਾਰ ਮੁੜੋ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

3 ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰ-ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ "ਅੰਤਰਿਮ ਸਾਹ" ਲਓ - ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। 2-3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਰਸਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਦੂਜਾ ਤਿੱਬਤੀ ਸੰਸਕਾਰ

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਫੈਲਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੱਕ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ।

2 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਚੁੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਇੱਕ ਸੱਜੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਲਿਆਓ - ਲੱਤ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਚਾਰੂ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

3 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੂਰਜੀ-ਪਲੈਕਸਸ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ, ਲੱਤ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ 3-4 ਵਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, 21 ਦੁਹਰਾਓ ਤੱਕ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਰਸਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2-3 ਅੰਤਰਿਮ ਸਾਹ ਲਓ।

ਤੀਜਾ ਤਿੱਬਤੀ ਸੰਸਕਾਰ

1 ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਖਰਾ ਪਰ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਟੇਕੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੇਂਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਆਪਣੇ ਨੱਤਾਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

2 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦਿਓ।
3 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੋ। ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ, ਪਿਛਲੇ ਆਰਚ ਅਤੇ ਸਿਰ-ਅੱਗੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 3-4 ਵਾਰ ਬਦਲੋ, 21 ਦੁਹਰਾਓ ਤੱਕ ਬਣਾਓ। ਚੌਥੀ ਰਸਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ 2-3 ਅੰਤਰਿਮ ਸਾਹ ਲਓ।

ਚੌਥਾ ਤਿੱਬਤੀ ਸੰਸਕਾਰ

1 ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ। ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ।

2 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਸੁੱਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ "ਟੇਬਲ-ਟੌਪ" ਬਣ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਤੱਕ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਵੱਛਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖਿਸਕਣ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

3 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਛੱਡੋ, ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਧਰੁਵੀ

ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਦੁਹਰਾਓ, ਟੇਬਲ-ਟੌਪ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 3-4 ਵਾਰ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ, 21 ਤੱਕ ਬਣਾਓ। ਫਿਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਰਸਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2-3 ਅੰਤਰਿਮ ਸਾਹ ਲਓ।

ਪੰਜਵਾਂ ਤਿੱਬਤੀ ਸੰਸਕਾਰ

1 ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕਮਰ-ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੇਂਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

2 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਦਬਾਓ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਧੱਕੋ। ਇਹ ਡਾਊਨਵਰਡ ਡੌਗ ਪੋਜ਼ ਹੈ (ਪੰਨਾ 60 ਦੇਖੋ)।

3 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ, 3-4 ਵਾਰ ਪੋਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲੋ, 21 ਤੱਕ ਬਣਾਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸੋਲਰ ਪਲੇਕਸਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਇ 4

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਾਹ

ਵਿਯਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਫਿਲਟਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪੰਜ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੀਜਾ, ਵਿਆਨ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ। ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ - ਵਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ "ਫੈਲਣਾ" ਜਾਂ "ਵਿਸਤਾਰਸ਼ੀਲ" ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ, ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਾਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਡਾਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਾਣ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਨ ਇਸਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਢੁਕਵੇਂ "ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ" ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਸਮੱਗਰੀ ਵੰਡਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਵਿਆਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇ।
ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਯਾਨ ਸਾਹ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਿੰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਵੇ - ਆਕਸੀਜਨ, ਪਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸੀ ਐਕਸਚੇਂਜ ਦੌਰਾਨ (ਪੰਨੇ 20-21 ਦੇਖੋ), ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਗਈ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਯਾਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਵਿਯਾਨ ਊਰਜਾ ਫਿਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ-ਅਮੀਰ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਆਪਣੀ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਯਾਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਵਿਯਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ, ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ, ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲੋਂ 240 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਂਝ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ 5 ਤੋਂ 15% ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਨਾ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹਾਂ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?
• ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਘੱਟ ਲਾਪਰਵਾਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ "ਫਸਿਆ" ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਹੋਰ ਉਦਾਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ-ਫਲੋਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੋਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ, ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਾਫ਼ੀ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਅਮੀਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਰਥ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੜਵੱਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਤੱਕ। ਵਿਆਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਹਿੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੇਸ਼ੀਲਾਂ - ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਯਨ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ:

ਆਪਣੇ ਵਿਆਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ

ਵਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 25 ਵੇਖੋ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਾਂਝਾ, ਬਾਹਰੀ-ਵਿਸਤਾਰ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਇਸ ਊਰਜਾਵਾਨ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੋਸ਼ਣ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
ਤੁਹਾਡਾ "ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਾਣ" ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਵਿਯਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵਿਯਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ। ਆਪਣੇ ਵਿਯਾਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕੋ, ਸਾਹ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਯਾਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਘਾਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਸਦੇ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ "ਫਸਿਆ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਿਯਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਯਾਨ ਊਰਜਾ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਸਰੀਰਕ, ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ - ਅਤੇ ਇੱਕ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬੈਕ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਕੜਵੱਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਕਸਰ ਕੜਵੱਲ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਯਾਨ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਵਿਯਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਯਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਅਨਬਲੌਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਨੇ 58-61 'ਤੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਯੋਗ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਕ੍ਰਮ।

ਵਿਯਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬਾਹਰੀ-ਫੈਲਦੇ, ਅਨੰਦਮਈ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਟਿਊਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)।
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ) 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
2 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਚੌੜਾ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
3 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੇਰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਅਤੇ ਅਨੰਤਤਾ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।
4 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟਰਨਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5-10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਵਿਆਨਾ ਕਥਾ:

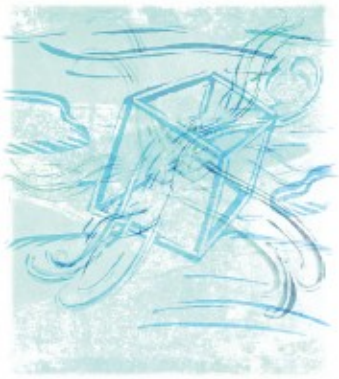
ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ

"ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ - ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰੇ, ਆਸਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਸਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਨਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਉਤਸੁਕ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹਦਾਇਤ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕੀਤੀ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਦੁਨੀਆ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ।
ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਇੱਕ ਚੰਗਿਆੜੀ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਾਹ ਦੇ ਖੇਤ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਰਾ ਖੇਤਰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਘਾਹ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ - ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਗਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗਿਆੜੀ ਸਿਰਫ਼ ਧੁਖਦੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਲਾਟ ਨਹੀਂ ਫੈਲੇਗੀ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਵੀ - ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੁਸਤ ਪਈ ਬਾਹਰੀ-ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਰਦ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੁਕਵੀਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਚੰਗਿਆੜੀ ਨਾਲ ਜਗਾਓ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟ ਕੇ ਜਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਦੇਖੋ)।
1 ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਤਾਲਬੱਧ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ: ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
2 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਨ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਵੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਦੁਹਰਾਓ, ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅਧਾਰ, ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਗਲੇ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਖੇਤਰ, ਆਪਣੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ, ਆਪਣੀ ਨਾਭੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ, ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਸੈਕ੍ਰਲ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵੱਲ ਛੱਡੋ।
3 ਹੁਣ ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਉਲਟਾਓ, ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਭੇਜੋ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
4 ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਬਾਕਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੋਚਣਾ



ਨਿਯਮਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੜ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਯਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਲਟਰਨੇਟ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ (ਪੰਨਾ 55 ਦੇਖੋ), ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਰੋਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਬਾਕਸ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਨ ਹਨ - ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ। ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ, ਇੱਕ "ਬਾਹਰੀ" ਧਾਰਨ, ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਲੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸਾਹ ਚੱਕਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਇਤਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅੰਦਰ, ਫੜੋ, ਬਾਹਰ, ਫੜੋ। ਫਿਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਇੱਕ ਤਿੰਨ-ਅਯਾਮੀ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਯਾਨ ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਉੱਨਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਕਸ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ (ਉਲਟ ਦੇਖੋ) ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ:

• ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੱਧਰ: 2 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ – 16 ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ – 8 ਨੂੰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ – 2 ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
• ਸੁਧਾਰਕ ਪੱਧਰ: 4 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ – 16 ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ – 8 ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ – 4 ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
• ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਪੱਧਰ: 4 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ – 16 ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ – 8 ਅੰਦਰ ਛੱਡੋ – 6 ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
• ਐਡਵਾਂਸਡ ਲੈਵਲ: 4 ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ – 16 ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ – 8 ਨੂੰ ਸਾਹ ਛੱਡੋ – 8 ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।

ਡੱਬਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ (ਪੰਨਾ 35-7 ਵੇਖੋ)।
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ (ਪੰਨਾ 54 ਵੇਖੋ), ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
2 ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਦੀ ਹੋਈ ਠੰਢੀ, ਸੁੱਕੀ ਹਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
3 ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। 16 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
4 ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਛੱਡੋ, ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿੱਘੀ, ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨਿਕਲਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
5 ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ 2 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ (ਪੇਟ ਦੀ ਲਿਫਟ, ਪੰਨਾ 73 ਦੇਖੋ)।
6 ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਛੱਡੋ, ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ 4 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ।
7 ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ, ਅੰਗੂਠੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ 16 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
8 ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ 8 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
9 ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ 2 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੌਰ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 5 ਦੌਰ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਚੋ: ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਧਾਰਨ ਬਦਲਵੀਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਬਚੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ

"ਧੰਨ ਹੈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।" ਭਾਰਤੀ ਕਹਾਵਤ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਆਨ ਸਾਹ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਸਾਹ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬੇਢੰਗੇ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ-ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਛੋੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਜ਼ਮੀਨੀ, ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ" ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਵਿਅੰਗ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਹ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਘਾਹ ਜਾਂ ਬੀਚ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਧਿਆਨ ਸਾਹ ਵਾਕਿੰਗ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
ਜਾਂ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ: ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਮ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਹੋਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਧਿਆਨ ਮੁਦਰਾ
ਇਹ ਯੋਗਿਕ ਹੱਥ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇਨਪੁਟ ਪ੍ਰਤੀ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕਮਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਸ ਹਿੱਲਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

1 ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ: ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰ-ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ। ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਬਰਾਬਰ ਫੈਲਾਓ, ਆਪਣੇ ਹੇਠਾਂ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਫੈਲਾਓ। ਇਸ ਪੋਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
2 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਧੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਲਗਭਗ ½ ਮੀਟਰ (2½ ਫੁੱਟ) ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਹੇਠਾਂ ਉਲਟ ਦੇਖੋ)।
3 ਹੌਲੀ, ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (6 ਇੰਚ) ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
4 ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੋੜੋ: ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
5 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਉੱਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖੋ; ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਟਕਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਾਂ ਫੜਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
6 ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਗੋਡਾ ਕਿਵੇਂ ਮੁੜਦਾ ਹੈ, ਉੱਪਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ, ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

"ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ, ਹਵਾ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੱਕ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 12 ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ 16 ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, 24 ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ। ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ।" ਗੇਰਹੰਡਾ ਸੰਹਿਤਾ, 84–6

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ। ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਡਰ ਸਵੈ-ਲਗਾਏ ਗਏ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ, ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਡਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਸਤਾਰਤਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਯਾਨ ਸਾਹ ਦੀ ਬਾਹਰੀ-ਵਧਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਲਗਾਏ ਗਏ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਿਵੇਂ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਚਮਕਣ ਦੇਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਵਿਸਤਾਰਤਾ ਧਿਆਨ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਆਨ ਸਾਹ ਦੇ ਬਾਹਰੀ-ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਫਿਰ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਹਿਣ ਦਿਓ, ਜਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਜਾਂ ਲੰਬਾ, ਓਨਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਜਿੰਨਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
2 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਧਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਫੈਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੈਰਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3 ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ, ਕਮਰ, ਬਾਂਹ, ਗਰਦਨ, ਗੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਕੀ ਇਹ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ? 4 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲ ਰਹੇ ਹੋ?
5 ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ - ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਵੀ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਫੈਲਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
6 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੁਹਰਾਓ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਭੇਜੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹੋ।
7 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਫੈਲਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
8 ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਇੱਕ 'ਤੇ ਹਾਂ," ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ"। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੋ।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]

ਰੇਤਲੇ ਬੈਗ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਰੋ: ਨਾ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਰਮ, ਅਪਹੋਲਸਟਰਡ ਫਰਨੀਚਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਡੋਲ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੇਤ ਦਾ ਥੈਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਲਓ। ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ 3 ਦਿਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲਓ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਉਲਟ ਯੋਗਾ ਆਸਣਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਵਾਲਾ ਸਟੈਂਡ (ਪੰਨੇ 102-3 ਅਤੇ 146 ਵੇਖੋ), ਜਾਂ, ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੱਛੀ ਆਸਣ (ਪੰਨੇ 101 ਵੇਖੋ) ਨਾਲ।
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਕੇ।
2 ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭਰਦੇ ਅਤੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
3 ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੇਤ ਦਾ ਥੈਲਾ (ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ) ਰੱਖੋ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 5 ਮਿੰਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੇਤ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਰਹਿਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

"ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਚਾ ਸਵ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੋਂ ਸੌ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਚੈਨਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਸੌ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਬਹੱਤਰ ਹਜ਼ਾਰ ਉਪ-ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ - ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਆਨਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਫੈਲਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।" ਪ੍ਰਸਨ ਉਪਨਿਸ਼ਦ, 3.7

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਨ ਸਾਹ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ-ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਪ੍ਰੇਮ-ਦਿਆਲਤਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ, ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਇਆ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਵਿਸਤਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਸ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਸ ਹਵਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਪੰਜ ਮਿਲੀਅਨ ਲੀਟਰ (8.8 ਮਿਲੀਅਨ ਪਿੰਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਨਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਝੁਕਾਅ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਿਲੋਂ ਸਬੰਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸਾਹ

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ), ਆਪਣੀ ਬੈਲਟ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰਕੇ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਚ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਗਲੇਨ 'ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਬਸ ਉੱਥੇ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।

1 ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਮੁਦਰਾ (ਪੰਨਾ 92 ਵੇਖੋ) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਸਾਹ ਲਓ।
2 ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ ਤਾਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰਮ ਚਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਭੇਜੋ, ਇੱਕ ਵਾਕੰਸ਼ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: "ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਾਂ," "ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਾਂ," "ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਭਰੀ-ਦਇਆ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵਾਂ।" ਪਹਿਲੀਆਂ ਕੁਝ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਥੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
3 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਕਦਮ 1 ਅਤੇ 2 ਦੁਹਰਾਓ, ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਦਮ 2 ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਹੁਣ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, "ਖੁਸ਼ ਰਹੋ," "ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ... ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹੋ," ਆਦਿ।
4 ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਪ੍ਰੇਮ-ਭਰੀ-ਦਇਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹੀ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ।
5 ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿੱਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਪੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਗੁਆਂਢੀ, ਸਹਿਯੋਗੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਾਨਵਰ ਵੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਹੀ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਦੁਹਰਾਓ।
6 ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦੁਬਾਰਾ, ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ।

ਵਿਯਾਨ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮ

ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੋਜ਼

ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ (ਪੰਨੇ 102-3 ਦੇਖੋ), ਜਿਸਨੂੰ ਯੋਗਾ ਆਸਣਾਂ ਦਾ "ਰਾਜਾ" ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਮਕਦਾਰ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਕੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਆਸਣ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ (ਉਲਟ ਦੇਖੋ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਇਸਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ "ਖੁੱਲ੍ਹਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਵੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਆਸਣ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਗਾ ਆਸਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ)। ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਾ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਟੈਂਡ ਐਂਡ ਪਲੌ ਪੋਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਪੰਨੇ 146-7 ਦੇਖੋ) ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੋਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਾਫ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ (ਪੰਨੇ 102 ਦੇਖੋ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਪੋਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਨ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪੋਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ - ਪੂਰੇ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 103 ਦੇਖੋ), ਹਾਫ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਓ, ਅਤੇ ਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਉਲਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਰੋਧਕ ਹਨ (ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇਖੋ, ਪੰਨਾ 103), ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
ਮੱਛੀ ਪੋਜ਼
ਮਾਤਸਯਾਸਨ

1 ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੈਲਾ ਕੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਿਆਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ, ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਰੱਖੋ।
2 ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਧੱਕੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ, ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦਾ ਸਿਖਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟਿਕ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 3 ਇਸ ਪੋਜ਼ ਨੂੰ 10-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਪੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹਨ, ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 2-ਮਿੰਟ ਦੀ ਹੋਲਡ ਤੱਕ ਬਣਾਓ।
4 ਆਸਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ: ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਵ੍ਹੀਪਲੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਬਚੋ।

ਅੱਧਾ ਸਿਰਹਾਣਾ
ਅਰਧ ਸਿਰਸਾਨਾ

1 ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖ ਕੇ ਗੋਡੇ ਟੇਕੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਫੜੋ।

2 ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਿਕੋਣੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਫੜੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ।

3 ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੜੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟਿਕਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਏ।

4 ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ

ਕੂਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੂਰੇ ਪੋਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਫੜੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

5 ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਡਿੱਗਣ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੋੜੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੱਕ ਲਿਆਓ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਛਾਲ ਨਾ ਮਾਰੋ; ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਆਓ। ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ - ਹਾਫ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਸਿਰਸਾਨਾ

6 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਦਮ 1-5 ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਣ।

7 ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੁੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭਾਰ ਰੱਖੋ। ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਚਿਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ - 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਧਦੇ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਆਓ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਗਲਾਕੋਮਾ, ਡਿਟੈਚਡ ਰੈਟੀਨਾ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ, ਵ੍ਹਿਪਲੈਸ਼ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੀ ਹੋਰ ਸੱਟ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵਾਂ ਆਸਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਲਟੀਆਂ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਇ 5

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਫ਼ ਸਾਹ

ਅਪਾਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਲਈ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਨਾਮ, ਅਪਾਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵਧਣਾ", ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿ ਰਹੀ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਦਾ ਅੰਤਮ ਰੂਪ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਗਈ ਊਰਜਾ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀਆਂ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਨ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਨਾਲ। ਅਪਾਨ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਠੋਸ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ, ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ "ਸਾਮਾਨ" ਛੱਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਪਾਓਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਹੁਣ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਸ਼ਿਪਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਭੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ)। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਪਸੀਨਾ, ਮਲ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਵੀਰਜ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤਰਲ ਦਾ ਨਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਜੋ ਜਨਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਨਿਕਾਸ। ਅਪਾਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਪਾਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਲਟੇ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇੰਗਰ ਯੋਗਾ, ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਮੇਂ ਉਲਟੇ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਧੂ ਅਪਾਨਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੈਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਕ ਐਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਛੱਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਧੂਰੇ ਪਾਚਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਧੂ ਗੈਸ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਪਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਸਾਂ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦ "ਹਵਾ" ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਤੱਕ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।
ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਾਈ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।
• ਕੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਹੁਣ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਸਖ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੇਰਾ ਰਹਿਣ/ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਇਸ ਲਈ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ?

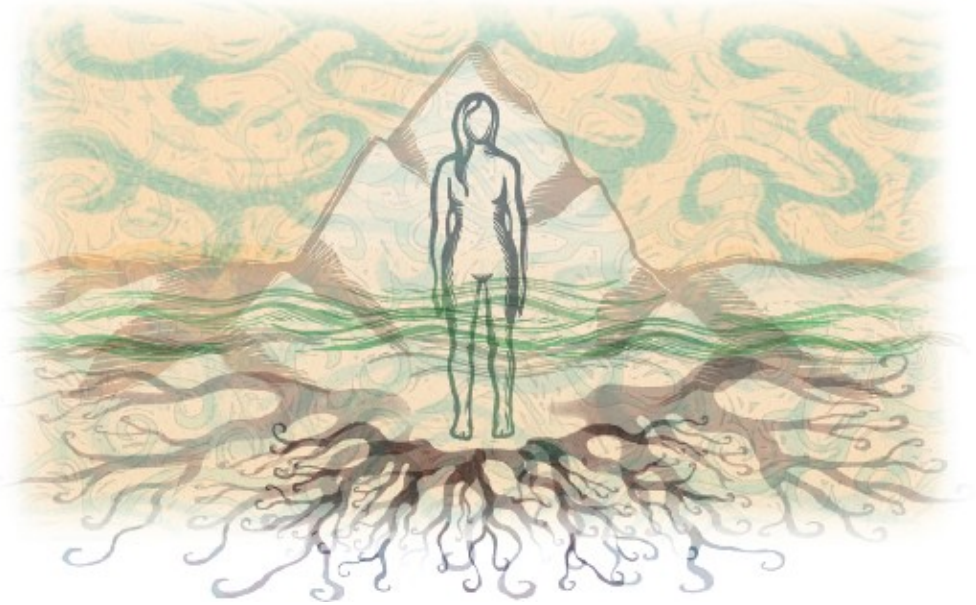
• ਕੀ ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਮੈਨੂੰ "ਜ਼ਮੀਨ" ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਸਕੇ?
• ਕੀ ਮੇਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਮੁਕਤ ਹੈ?
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਬਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਦੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਕੱਪੜੇ, ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ - ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਪਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਪਾਨਾ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ

ਆਪਣੇ ਅਪਾਨਾ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ
ਅਪਾਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਰੂਪ, ਦਾ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਗੁਰੂਤਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਊਰਜਾਵਾਨ ਨੀਂਹ ਹੈ (ਪੰਨਾ 25 ਵੇਖੋ)। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਊਰਜਾ ਛੱਡ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਅਪਾਨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਵਹਿ ਰਹੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸਾਹ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ; ਪੰਨੇ 40-41 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਉਦਾਨ ਸਾਹ (ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਪੰਨੇ 130-31 ਵੇਖੋ) ਨਾਲ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਾਨ ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਜ਼ਮੀਨੇ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ "ਬੰਦ" ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਹ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕਸਰਤ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਪਾਨਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਹਾਅ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸਦੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
ਬਸੰਤ ਸਫਾਈ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਸੰਤ ਦੀ ਸਫਾਈ - ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਫਾਈ - ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪਹਿਲੂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਧੂੜ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸਬੰਧ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਬੇਤਰਤੀਬ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਭਟਕਾ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਅਪਾਨਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ



ਇਹ ਕਸਰਤ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਅਪਾਨ ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਨਾਲ ਵਹਿ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਚ ਜਾਂ ਲਾਅਨ 'ਤੇ।
1 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਸਮਾਨਾਂਤਰ। ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪਹਾੜ ਵਾਂਗ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।
2 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦਿਓ।
3 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਾਂ ਫੜਦੀ ਹੈ।
4 ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠ ਰਿਹਾ ਧੁੰਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਧੁੰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਕਿੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 5 ਵਾਰ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਤਣਾਅ ਛੱਡਣਾ

"ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ (ਅਪਾਨ) ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਚਾ ਸਵੈ ਹੈ, ਉਹ ਸਦੀਵੀ ਸਾਰ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।"
ਬ੍ਰਿਹਦਾਰਣਯਕ ਉਪਨਿਸ਼ਦ, 3.4.1

ਤੁਹਾਡਾ ਆਟੋਨੋਮਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਮਦਰਦ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੋਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟੋਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
ਤੁਹਾਡੇ ਆਟੋਨੋਮਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਇੱਛਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪ੍ਰਾਣ ਊਰਜਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ) ਤੁਹਾਡੇ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ (ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ) ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਿਰਫ਼ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ - ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ - ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਟੋਨੋਮਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਟ-ਅੱਪ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜੋ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨਾਲ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਅਪਾਨਾ ਦੀ ਊਰਜਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਫ਼ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ
ਸਵਾਸਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਗੱਦੀ ਰੱਖੋ।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਇਆ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਕੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
2 ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਫੁੱਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣੋ।
3 ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਉੱਠਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ "ਚਲੋ" ਸ਼ਬਦ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਡਿੱਗਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ "ਚਲੋ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਦਿਓ, ਬਸ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
4 ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੱਕ ਲਿਆਓ। ਇੱਥੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲਹਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਛੱਡ ਦਿਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ, ਵੱਛੇ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ।
5 ਆਰਾਮ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
6 ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੱਕ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਛੱਡ ਦਿਓ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
7 ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਭਾਵ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਠੋਡੀ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਅੱਖਾਂ, ਭਰਵੱਟੇ, ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
8 ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ "ਚਲੋ...ਜਾਓ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਲਗਭਗ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਮਾ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਖਿੱਚ ਮਿਲੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਮੁੜੋ।

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

"ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਛੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ [ਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ] ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"
ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ, 2.21

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ - ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ - ਦੀ ਤਾਕਤ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਹਰੇਕ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ, ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਚੋਲਗੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੜਾਈ-ਜਾਂ-ਉਡਾਣ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਕੋਰਟੀਸੋਲ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਸ਼ੈੱਲ ਵਿੱਚ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਡਰੀਨਲ ਕਮੀ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜੋ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਪੂਰਕ ਸਿਹਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਐਡਰੀਨਲ ਬਰਨਆਉਟ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਰੇ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ, ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਐਡਰੀਨਲ ਬਰਨਆਉਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਰਹਿਣਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਇਸਨੂੰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਐਡਰੀਨਲ ਅਤੇ ਅਪਾਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਕ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਪਾਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

• ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਹੋਵੇ।
• ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1,000-3,000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ।
• 100-400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਲ-ਥੈਨਾਈਨ (ਇੱਕ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ।
• 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਂਟੋਥੈਨਿਕ ਐਸਿਡ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ5) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ।
• ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ, ਇੱਕ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਜੋ ਸਟੈਮਿਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਲਈ, ਇੱਕ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
• ਕੈਲਪ ਗ੍ਰੈਨਿਊਲ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਮੀਰ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ; ਕੈਲਪ ਡੀਟੌਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
• ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਇੱਕ ਟੌਨਿਕ ਜੋ ਐਡਰੀਨਲ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ, ਐਡਰੀਨਲ ਬਰਨਆਉਟ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ, ਕਈ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਘਾਟ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਰਨਆਉਟ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਤੇਜਨਾ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਥਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਤੇਜਕ ਐਡਰੀਨਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁੱਸੇ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਿੰਸਕ ਫਿਲਮਾਂ ਤੱਕ।
ਆਪਣੇ ਅਪਾਨਾ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਰਿਕਵਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 31-2 ਵੇਖੋ), ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਫਾਈ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਨੇ 50-55 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਣਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦਾ ਸਫਾਈ ਪਹਿਲੂ - ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ - ਵਧਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਵਧਿਆ ਦਬਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਫਾਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖ ਕੇ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਉਲਟ ਦੇਖੋ) ਇੱਕ ਕੁਸ਼ਲ ਜਣੇਪੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿ ਸਕੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਦਰਦ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਅਪਾਨਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਅਪਾਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਊਰਜਾ ਹੈ।
ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਦੂਜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਾਂਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ, ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਜਾਓ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ)। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਗੱਦੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਛਾਤੀ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਬਾਅ।

ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਧੀਮੀ

ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋ, ਬੈਠਣ, ਲੇਟਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ ਜਾਂ ਤਾਲਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲੋ।

1 ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਹਿਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - "ਅੰਦਰ, 2,3,4,5," "ਬਾਹਰ 2,3,4,5" - ਜੋ ਵੀ ਸੰਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗੇ ਉਸ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
2 ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। "ਤਣਾਅ ਛੱਡੋ" ਅਤੇ "ਫੋਕਸ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵਧਦੇ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
4 ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ, ਦਰਦ ਬਾਹਰ" ਜਾਂ "ਮੇਰਾ ਸਾਹ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹਨ।" ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ 'ਤੇ ਤਾਲਬੱਧ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ" ਜਾਂ "ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ," ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੰਡਦੇ ਹੋਏ।
5 ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੀਕਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਲੰਮੀ, ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ "AHHH" ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਅਪਾਨਾ ਦੀ ਊਰਜਾ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟਣਾ

"ਮੂਲਬੰਧ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਅਪਾਨ ਦਾ ਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਵੀ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।" ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ, 3.65

ਮੂਲਾਬੰਧ, ਜਿਸਨੂੰ ਰੂਟ ਲਾਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਯੋਗਿਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਊਰਜਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਧੜ ਦੇ ਅਧਾਰ - ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਾਨਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ - 'ਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪੌਦੇ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕੱਢਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 25 ਦੇਖੋ)। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰਕ ਨੀਂਹ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਰੂਟ ਲਾਕ ਪੇਰੀਨੀਅਮ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਲਈ ਇੱਕਠੇ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਹੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ।
ਅਸੀਂ ਰੂਟ ਲਾਕ ਦੇਖਿਆ

ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚੁਣ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਗੱਦੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਦੂਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ।
2 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਓ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
3 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਸਪਿੰਕਟਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਊਬਿਸ, ਪੇਰੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਊਰਜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
4 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਕੁਝ ਪਲ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਸਰਤ ਦੁਹਰਾਓ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3-5 ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਲਟਰਨੇਟ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 55 ਦੇਖੋ)।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਬਚੋ।

ਸਾਹ ਦੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਆਮ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇ ਉਲਟ, ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਵਿਰਾਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਂਗ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਲ ਭਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - 2 ਗਿਣਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ 1 ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਭਰ ਨਾ ਜਾਣ। ਫਿਰ 2 ਗਿਣਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ 1 ਲਈ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਖਾਲੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਆਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਂਦੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ
ਵਿਲੋਮਾ

ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚੁਣੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ), ਫਿਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
ਪੱਧਰ 1: ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਕਦਮ ਵਧਾਓ
1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ, ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
2 1-2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲਓ, ਫਿਰ 1-2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਰੁਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
3 ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੁਕੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਭਰ ਨਾ ਜਾਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ "ਕਦਮ" ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 5 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ 15-20 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।
4 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਦੌਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7-10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
ਪੱਧਰ 2: ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਾਹਾਂ ਨਾਲ ਕਦਮ ਰੱਖੋ
5 ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਸਟੈਪਡ ਇਨਹੈਲੇਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। 1-2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਫਿਰ ਰੁਕੋ ਅਤੇ 1-2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਰੁਕਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਰੁਕੋ।
6 ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ "ਕਦਮ" ਰੁਕ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਹਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ 20-30 ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7-10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਰਹੀ ਆਪਣੀ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਇੱਛਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ, ਓਨੇ ਹੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ "ਜਗ੍ਹਾ" ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਸਪਾਈਨਲ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਿਤ ਸੱਤ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਜਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਪੇਟ, ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ, ਦਿਲ, ਗਲਾ, ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਜ (ਪੰਨਾ 25 ਵੇਖੋ)। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਪਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਚੱਕਰੀ ਜਾਂ ਅੱਠ ਦਾ ਚਿੱਤਰ।
ਡੀਟੌਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਪੌਦੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ 30 ਵਰਗ ਮੀਟਰ (100 ਵਰਗ ਫੁੱਟ) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਪੌਦੇ ਉਗਾਓ। ਇੱਕ ਸਪਾਈਡਰ ਪਲਾਂਟ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਪੋਟ ਕ੍ਰਾਈਸੈਂਥੇਮਮ, ਡਰਾਕੇਨਾ, ਡਵਾਰਫ ਡੇਟ ਪਾਮ, ਬੋਸਟਨ ਫਰਨ, ਗੋਲਡਨ ਪੈਥੋਸ, ਨੈਫਥਾਈਟਿਸ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਆਈਵੀ, ਐਲੋਵੇਰਾ, ਫਿਲੋਡੇਂਡਰਨ, ਪੋਥੋਸ, ਰਬੜ ਪਲਾਂਟ ਜਾਂ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਅੰਜੀਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਤੋਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਕਸੀਜਨ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚੁਣ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

1 ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਬਰਾਬਰ ਭਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ।
2 ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ - ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰ ਰਹਿਤ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹਵਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਹਿੱਸਾ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅੰਗ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ।
3 ਹੁਣ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ - ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਰੋਮ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਰੋਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਮਲ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੁਬਾਰਾ ਹੋ। ਫਿਰ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਛੋਟੇ ਰੋਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
4 ਆਪਣੀ ਖਾਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇੱਕ ਪਤਲੇ, ਚਿੱਟੇ ਟਿਊਬ ਵਰਗੇ ਧਾਗੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਇਸ ਟਿਊਬ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਚਮਕ ਅਪਾਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ।
5 ਹੁਣ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ। ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ - ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ - ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਰੋਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਧਾਓ।

ਅਪਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮ

ਚੰਦ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਭਾਵੇਂ ਅਪਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੀ ਊਰਜਾ ਹੈ, ਪਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਵੀ ਹੈ। ਚੰਦਰਮਾ ਨਮਸਕਾਰ - ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਯੋਗਾ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਰੁਟੀਨ - ਅਪਾਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਾਣ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਊਰਜਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨਦਾਇਕ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਦਰਮਾ ਨਮਸਕਾਰ ਕ੍ਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ। ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਕਦਮ 3 ਵਿੱਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਚੰਦਰਮਾ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ 16 ਤੱਕ ਵਧਾਓ।

ਚੰਦਰਮਾ ਨਮਸਕਾਰ
ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੇ ਸਕੁਐਟਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
1 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ 5-10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (2-4 ਇੰਚ) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਚੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

2 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ, ਗੋਲ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਡੈਕਸ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

3 ਇਸ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਇੱਕ ਅੱਧ-ਚੰਦ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲੇਟਰਲ ਸਟ੍ਰੈਚ ਵਿੱਚ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਧੱਕੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਰੋੜਨ ਨਾ ਦਿਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਧ-ਚੰਦ ਪੋਜ਼ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲਓ।

4 ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਚੌੜੇ ਰੁਖ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨਾਲੋਂ ਚੌੜਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ 45-ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਘੁੰਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਛ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕਾਲੀ ਸਕੁਐਟ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ: ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ), ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਫਰੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

5 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਮਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੋਣ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਇਹ ਸਟਾਰਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ ਹੈ।

6 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਪੱਟ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਫੈਲਾਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਸ਼ਿਨ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਨਿਗਾਹ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤਿਕੋਣ ਪੋਜ਼ ਹੈ।

7 ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੁਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਧੜ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗਿੱਟੇ ਜਾਂ ਸ਼ਿਨ

ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਸ਼ਿਨ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ। ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਸਣ ਰਨਰਜ਼ ਸਟ੍ਰੈਚ ਹੈ।

8 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ (ਖੱਬੇ) ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸੁੱਟੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ (ਸੱਜੇ) ਪੈਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲਿਆਓ। ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਲੰਗ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਹੈ।

9 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਘੁਮਾਓ, ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੁਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਨਾ ਟਿਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸਿੱਧੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ।

10 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ 45-ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਮੋੜੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲੀ ਸਕੁਐਟ, ਕਦਮ 4 ਵਿੱਚ)। ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ "ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ" ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਡੂੰਘੇ ਸਕੁਐਟ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

11 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੁੰਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਨਾ ਟਿਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸਿੱਧੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ।

12 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਮੋੜੋ, ਲੰਗ ਪੋਜੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ (ਕਦਮ 8 ਦੇਖੋ)। ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ (ਸੱਜੇ) ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸੁੱਟੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ (ਖੱਬੇ) ਪੈਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲਿਆਓ। ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ।

13 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਇੱਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੋਣ, ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗਿੱਟੇ ਜਾਂ ਪਹੀਏ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਪਹੀਏ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ।

14 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਧੜ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤਿਕੋਣ ਸਥਿਤੀ (ਕਦਮ 6) 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਸ਼ਿਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਕਰੋ।

15 ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਵੋ, ਸਟਾਰਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ (ਪੜਾਅ
5) 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਮਾਓ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੋਣ। ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ।

16 ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ 45-ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਮੋੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਲੀ ਸਕੁਐਟ ਵਿੱਚ ਉਤਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਦਮ 4 ਵਿੱਚ)। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਛ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰਹਿਣ।

17 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ। ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਦਮ 2 ਵਿੱਚ)। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ।

18 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਅੱਧ-ਚੰਦਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਦਮ 3 ਵਿੱਚ ਹੈ)। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚੋ, ਅੱਧ-ਚੰਦਨ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੇਂਦਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖੋ।

19 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਚੰਦਰਮਾ ਨਮਸਕਾਰ ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਦੌਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਧ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਦਮ 3 ਅਤੇ 18 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 6

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਪੂਰਨ ਸਾਹ

ਉਡਾਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦਾ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਨਾਮ - ਉਦਾਨ - ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ "ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਡਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ"। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੰਜ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਖਰੀ, ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗਾ ਗ੍ਰੰਥ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਤਾਲਬੱਧ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦਾਨ ਸਾਹ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੌਣ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਉਡਾਨ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

[redacted]

[redacted]

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।
• ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਸ਼ਬਦ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਗੱਪਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ?
• ਕੀ ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਫ਼, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਲਹਿਜੇ ਵਾਲੀ ਹੈ?
• ਕੀ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਰਥਹੀਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਵਰੋਲਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਨਵੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ?
• ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਮਾੜੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ?
• ਕੀ ਮੈਂ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਊਰਜਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਉਦਾਨਾ ਸਾਹ ਉਹ ਮੁੱਖ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਿਰਫ਼ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਕਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੱਚੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਡਾਨਾ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ:

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਉਦਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲਾ, ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਡਦਾ ਰੂਪ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਥੇ, ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੁਧ ਚੱਕਰ (ਪੰਨਾ 25 ਵੇਖੋ) 'ਤੇ ਹੈ, ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰੋ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਊਰਜਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਉਦਾਨ ਸਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਇੱਕ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕਰਨ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਾਂਗ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਨਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਡਾਨਾ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਕਦਮ 2 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਮੰਤਰ ਓਮ ਤਿੰਨ ਧੁਨੀਆਂ - "ਆਹ", "ਓਓਓ" ਅਤੇ "ਮਮਮ" - ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ "ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਧੁਨੀ" ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਧੁਨੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਓਮ" ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਡਾਨਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਕਮਲ ਦਾ ਫੁੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ), ਜਾਂ, ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
1 ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਲਓ।
2 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਗਲੇ 'ਤੇ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਨੀਲੇ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀਆਂ ਡੁੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਉੱਡਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
3 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ "ਓਮ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੂਰਜੀ ਜੜ੍ਹ 'ਤੇ "ਆਹ" ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੇਰਦੇ ਹੋਏ "ਓਓਓ" ਧੁਨੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ "ਐਮਐਮਐਮ" ਵਾਂਗ ਕੰਬਣੀ ਕਰੋ।
4 ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1-5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ।

ਵਿਆਹੁਤਾ ਕਥਾ:

ਕੱਛੂ ਅਤੇ ਖਰਗੋਸ਼

"ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਾਹ [ਉਡਾਣ] ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਚਾ ਸਵੈ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।"
ਬ੍ਰਿਹਦਾਰਣਯਕ ਉਪਨਿਸ਼ਦ, 3.4.1

"ਇੱਕ ਵਾਰ, ਕੱਛੂ ਅਤੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਮਸ਼ਹੂਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ, ਖਰਗੋਸ਼ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਖਰਗੋਸ਼ ਦਾ ਆਮ ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਲਗਭਗ 55 ਸਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਦੌੜਾਕ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਦੋਵੇਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਖਰਗੋਸ਼ ਨੂੰ ਤੇਲ ਭਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ 'ਪਿਟ ਸਟਾਪ' ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸਦੇ ਤੇਜ਼, ਅਨਿਯਮਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਜਿਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਖਰਗੋਸ਼ ਦੌੜ ਹਾਰ ਗਿਆ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕੱਛੂ ਨੇ ਦੌੜ ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਥਿਰ ਗਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਿਹਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੌੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਲਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਆਮ ਦਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਕੱਛੂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਲਗਭਗ 3-5 ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ - ਅਤੇ ਦੌੜ ਜਿੱਤਣ ਲਈ।"

ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਰਗੋਸ਼ ਵਾਂਗ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਤ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੰਗਾਮੇ ਦੇ, ਕੱਛੂ ਵਾਂਗ, ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ? ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਬਣਾ ਕੇ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਔਸਤ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਗਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਲਗਭਗ 18

[illegible] - [illegible] 1,080 [illegible] [illegible] [illegible] 24-[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] 24,000 [illegible] [illegible] (illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 9 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਡਦੀ ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ - ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਅਗੇਤਰ ਉਦ, ਜੋ ਕਿ ਉਜੈਈ ਅਤੇ ਉਦਾਨ ਦੋਵਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਯਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਜਿੱਤ", ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਾਲਾ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੋਟਿਸ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਫਲੈਪ (ਤੁਹਾਡੇ ਐਡਮ ਦੇ ਸੇਬ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛੇ) ਜੋ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਾਰਗਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੋਟਿਸ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ, ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਰਮ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਕਾਲਰਬੋਨਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ - ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ "ਗਲੇ ਦੀ ਰਗੜ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਤਣਾਅ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹਵਾ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਵਾਂਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡਜ਼ ਜਾਂ ਨਰਮ ਤਾਲੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਖੁਰਾਕਿਆਂ ਦੇ ਉਲਟ)। ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਚੀਕਦੀ "SSS" ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਐਸਪੀਰੇਟ "HHH" ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਡਾਰਥ ਵਦਰ ਵਾਂਗ ਆਵਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!
ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਜਯੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਕੁਝ ਯੋਗ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਜੈਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਧਿਆਨ, ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ - ਬਸ ਆਪਣੇ ਗਲੋਟਿਸ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਅਪਾਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਸਣ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਕ੍ਰਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਾਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨੇ 58-61 ਵੇਖੋ)। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਉਜਯੀ ਸਾਹ
ਉਜਯੀ

ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਅੱਗ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲਗ਼ਮ, ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਦਮਾ, ਖਪਤ, ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਦੇਖੋ)।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਯੋਧੇ ਦੀ ਛਾਤੀ। ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਪੰਨਾ 54 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
2 ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਲਰਬੋਨਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗਲੋਟਿਸ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਉਲਟ ਦੇਖੋ)। ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਨੀਵੀਂ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨ ਦੌਰਾਨ ਚਿਨ ਲੌਕ (ਪੰਨਾ 143 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਰੂਟ ਲੌਕ (ਪੰਨਾ 117 ਦੇਖੋ) ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ 'ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਛੱਡੋ (ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤਾਲੇ ਛੱਡੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੌਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, 5 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰੇਕ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ 20 ਦੌਰ ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਯੋਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਡਦਾ ਸਾਹ

"ਹਵਾ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਨਰ ਮੱਖੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ, ਧਾਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਮਾਦਾ ਮੱਖੀ ਦੇ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਹਾਨ ਯੋਗੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਦੁੱਤੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।"
ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ, 2.68

ਬੰਬਲਬੀ ਸਾਹ (ਉਲਟ ਦੇਖੋ) ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸੰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਡਾਨਾ ਸਾਹ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਪਾਠ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ "ਬਕਵਾਸ" ਅਤੇ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਪੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ ਉਡਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੰਬਲਬੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਾਇਕ, ਅਦਾਕਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਬੁਲਾਰੇ ਹੋ - ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੀਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
ਜੇਕਰ, ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਧੂ-ਮੱਖੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਗੂੰਜਦੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਬਸ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦੁਹਰਾਓ ਜੋ "ਮ" ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਹਥੇਲੀ", "ਸ਼ਾਂਤ", "ਹਮ" ਜਾਂ "ਓਮ"। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਆਖਰੀ "ਮ" ਧੁਨੀ ਖਿੱਚੋ। ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਗੂੰਜਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਉਲਟ ਹਨ।

ਭੰਬਲਬੀ ਸਾਹ
ਭਰਮਾਰੀ

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚੁਣ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ, ਫਿਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਸੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ।
3 ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣੇ ਨਰਮ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਕੰਬਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਘੁਰਾੜਿਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਸ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਯੋਗਾ ਗ੍ਰੰਥ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਾਲੀ ਭੌਂ, ਜਾਂ ਨਰ ਮਧੂ-ਮੱਖੀ ਦੀ ਗੂੰਜ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। 4 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਰੋਕੋ - ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਹ ਰੋਕਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉੱਡਦੀ ਉਡਾਨ ਊਰਜਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
5 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਗੂੰਜਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਾਓ, "MMM"।
ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੋਗਾ ਗ੍ਰੰਥ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ - ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਦਾ ਮੱਖੀ ਦੇ ਗੂੰਜਣ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
6 ਕਸਰਤ ਨੂੰ 3-5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਆਪਣੇ ਗਲੇ, ਮੂੰਹ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਗੂੰਜ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
7 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸਾਹ ਲਓ। 3-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੋ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਗੁਣਗੁਣਾਉਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ।

ਚੁੱਪ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ

"ਸਾਹ 'ਹਮ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਸੋ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 'ਹਮਸੋ' ਮੰਤਰ ਨੂੰ 21,600 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ।" ਯੋਗ ਚੂਡਾਮਨੀ ਉਪਨਿਸ਼ਦ, 31-32
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਰਤ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨਾ (ਉਲਟ ਦੇਖੋ) ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਡੂੰਘੀ ਚੁੱਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ "SO" ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ "HAM" ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ। ਸੋ-ਹਮ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਮੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਸੋ-ਹਮ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ "ਮੈਂ ਹਾਂ" ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮਸੋ ਜਾਂ ਹਮਸਾ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ "ਆਤਮਾ" ਅਤੇ "ਹੰਸ" ਲਈ, ਬ੍ਰਹਮ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ।
ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਨਾਹਤ (ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਅਣ-ਠੋਕਰ") ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਭੌਤਿਕ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ "ਗੋਲਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰੀ-ਵਿਹੂਣੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

• ਝਪਕਦੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਘੰਟੀਆਂ
• ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣੀਆਂ
• ਸ਼ੰਖਾਂ ਦਾ ਵਜਾਉਣਾ
• ਲੂਟ ਵਰਗੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ
• ਝਾਂਜਣ ਵਾਲੇ ਝਾਂਜਣੇ
• ਬੰਸਰੀ ਸੰਗੀਤ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
• ਢੋਲ ਵਜਾਉਣਾ
• ਦੂਰੋਂ ਗਰਜ ਦੀ ਗੂੰਜ।

ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨਾ
ਸ਼ਨਮੁਖੀ ਮੁਦਰਾ

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਛੇ" ਅਤੇ ਮੁਖੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਚਿਹਰਾ"। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਛੇ "ਦਰਵਾਜ਼ੇ" ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਦੋ ਕੰਨ, ਦੋ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਵੇਦੀ ਘਾਟ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੋ ਲੋਕ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚੁਣ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 35-7 ਵੇਖੋ)।

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਗਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ।
2 ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਿਆਓ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਡੈਕਸ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ)। ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਪੁਲ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕੱਟੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਰਿੰਗ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ)।

3 ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ "SO" ਧੁਨੀ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ "HAM" ਅੱਖਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4 ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਜੋਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ "SO" ਅਤੇ "HAM" ਅੱਖਰਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

"ਗਲੇ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜੋ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ (ਦਿਲ ਤੋਂ ਚਾਰ ਇੰਚ)। ਇਹ ਜਲੰਧਰ ਬੰਧਨ ਹੈ: ਇਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।"
ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ, 3.70

ਯੋਗ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ "ਤਾਲੇ" (ਬੰਧ) ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਮੁਦਰਾਂ) ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ "ਬੰਦ" ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਧੂਰੇ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ "ਬੰਧ" ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਤਾਲਾ" ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ "ਬੰਨ੍ਹਣਾ", "ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ", "ਰੋਕਣਾ", "ਫੜਨਾ", "ਜੁੜਨਾ" ਅਤੇ "ਸੁੰਗੜਨਾ" ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਚਿਨ ਲੌਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਐਕਿਊਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਿੰਦੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ - 'ਤੇ, ਉਦਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਗਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ, ਜਲ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਜਾਲ" ਜਾਂ "ਨੈੱਟਵਰਕ", ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ। ਧਾਰਾ "ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ" ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਿਨ ਲੌਕ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਤਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਨ ਲੌਕ ਨੂੰ ਯੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਊਰਜਾਵਾਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸ ਤਾਲੇ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦਾਨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੁਧ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ 25 ਦੇਖੋ)। ਇਹ ਊਰਜਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਨ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਚਿਨ ਲਾਕ
ਜਲੰਧਰ ਬੰਧਾ

ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਰੇ ਬੰਦਾਂ, ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਤਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਯੂਸਟਾਚੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ) ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਟੈਂਡ (ਪੰਨਾ 146 ਵੇਖੋ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਉਲਟੀ ਪੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿਨ ਲੌਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਚੁਣ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 35-7 ਵੇਖੋ)।

1 ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਓ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਉੱਪਰ ਉੱਠਦੀ ਹੈ।

2 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਛੱਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਗਲ ਲਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਵੈਕਿਊਮ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਲਰਬੋਨਸ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇ। ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ V-ਆਕਾਰ ਦੇ ਖੋਖਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ - ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਲਰਬੋਨਸ ਜੁੜਦੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ)।
3 ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਓਨਾ ਚਿਰ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਇਸ ਤਾਲੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਹਵਾ 'ਤੇ ਤੈਰਦਾ ਹੋਇਆ

"ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਭਿਆਸੀ ਕਮਲ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵਾਂਗ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ।"
ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ, 2.70

ਤੁਹਾਡੇ ਉਡਾਨਾ ਸਾਹ ਦੀ ਊਰਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਫਲੋਟਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਿਊਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧ ਰਹੇ ਕਮਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। ਕਮਲ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੌਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੱਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ - ਚਿੱਕੜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਦਾ ਉਭਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵੇਂ ਪੌਦਾ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਤੈਰਦਾ ਹੈ, ਪੱਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਫਲੋਟਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਯੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਡਾਨਾ ਸਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਾਨ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ।
ਫਲੋਟਿੰਗ ਬ੍ਰੀਥ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਘੁੱਟ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਾਇਮਪੈਨਿਕ (ਢੋਲ ਵਰਗੀ) ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗੀ।
ਹੋਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਾਂਗ, ਫਲੋਟਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਾ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ (ਪੰਨਾ 101 ਦੇਖੋ), ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਿੱਚ। ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੁੱਲਿਆ ਰੱਖ ਕੇ, ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਲੋਟਿੰਗ ਬ੍ਰੀਥ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਣਿਜ-ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਗਰਮ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਐਸਿਡਿਟੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਦੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਉੱਡਦਾ ਸਾਹ
ਪਲਾਵਿਨੀ

ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਅਭਿਆਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਥ ਟੱਬ ਦੇ ਕੋਲ ਕਰੋ।
1 ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਘੁੱਟੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨਿਗਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲੋ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਜਾਓ। 5 ਜਾਂ 6 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰ ਨਾ ਜਾਵੇ।
2 ਬੈਠਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਬਾਥਟਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਸੁੱਟੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪੇਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੈਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੰਭ ਵਾਂਗ ਹਲਕੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਚਿੱਕੜ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬੇਦਾਗ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹੈ।
3 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਓ। ਪੇਟ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ (ਪੰਨਾ 73 ਦੇਖੋ) ਜਾਂ ਹਿਚਕੀ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
4 ਜੇਕਰ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੈ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਦੇ ਦਰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਬਚੋ।

ਉਡਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਕ੍ਰਮ:

ਜ਼ਮੀਨੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪੋਜ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਸਣ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਊਰਜਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਨਾ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਨਸੌਮਨੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਹਨਾਂ ਪੋਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੋਲਡਰ ਸਟੈਂਡ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲੌ ਪੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਪੋਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸੰਤੁਲਨ ਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ ਹੈ (ਪੰਨਾ 101 ਵੇਖੋ)। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਿੰਮਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਇਨ ਪੋਜ਼ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਪੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਉਲਟ ਦੇਖੋ), ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਲਾਇਨ ਪੋਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਸ਼ੌਲਡਰ ਸਟੈਂਡ
ਸਰਵੰਗਾਸਨਾ

1 ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਓ, ਲੱਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।
2 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਇੱਕ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੁੱਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਬਾਹਾਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੱਲ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ।
3 ਆਪਣੇ ਵੱਛਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰੁਕੋ। ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਵਧਾਓ, 3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।
4 ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਅੱਧਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ Plow Pose ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕੋ।

ਪਲੱਗ ਪੋਜ਼
ਹਲਾਸਾਨਾ

1 ਮੋਢੇ ਵਾਲੇ ਸਟੈਂਡ ਤੋਂ, ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਛੱਡਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਓ।
2 ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਮਤਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਤਾਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। 3 ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 1 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ 3-ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਹੋਲਡ ਕਰੋ।
4 ਜਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਹਰੇਕ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੇਰ ਪੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਸਾਵਧਾਨ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
ਸਿਮਹਾਸਨਾ

1 ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ।
2 ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਇੱਕ ਗਰਜਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ "ਖਿੱਚੋ" - ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ "ਪੰਜੇ" ਬਣਾਓ, ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
3 ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਪੌਂਸ" ਨੂੰ 2-3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ: ਅਭਿਆਸ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ! ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕਿਸਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਇਹਨਾਂ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਸੁਝਾਅ ਇੱਕ ਨੁਸਖ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ (ਪੰਨੇ 28-30 ਵੇਖੋ), ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨੇਟੀ ਪੋਟ (ਪੰਨੇ 31 ਵੇਖੋ) ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ (ਪੰਨੇ 32 ਵੇਖੋ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ADD (ਧਿਆਨ ਘਾਟ ਵਿਕਾਰ)/ADHD (ਧਿਆਨ ਘਾਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵ ਵਿਕਾਰ)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੋਵੇ (ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:
• 3-5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 47 ਵੇਖੋ)। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇੱਕ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ 4 ਹਾਥੀ, 3 ਬਾਂਦਰ, 2 ਬਾਘ, 1 ਸੂਰ ਗਿਣੋ।
• ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨਾਸਟ੍ਰਿਕਲ ਸਾਹ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨਾਸਟ੍ਰਿਕਲ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 53 ਅਤੇ 55 ਵੇਖੋ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
• ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 4-6 ਚੱਕਰ (ਪੰਨਾ 58-61 ਵੇਖੋ), ਫਿਰ ਸ਼ੇਰ ਆਸਣ (ਪੰਨਾ 147 ਵੇਖੋ)।
ਗੁੱਸਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਵਧਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ 'ਤੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 2:1 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 51 ਦੇਖੋ)। ਜੇਕਰ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਨੇ 46-7 ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
• 10-20 ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ (ਪੰਨਾ 27 ਵੇਖੋ)।
• ਚੰਦਰਮਾ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਚੱਕਰ (ਪੰਨਾ 122-7 ਵੇਖੋ)।
• ਸਾਹ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਦੌਰ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੁਹਰਾਓ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
ਸਾਵਧਾਨ: ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚੋ।
ਚਿੰਤਾ/ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਹਮਲੇ

ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ 2:1 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾ ਲਓ (ਪੰਨਾ 51 ਦੇਖੋ)। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜੋ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਮਵਰਕ ਜਾਂ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

• 10-20 ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ (ਪੰਨਾ 27 ਦੇਖੋ), ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਪੰਨਾ 34 ਦੇਖੋ), ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
• ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 6-12 ਗੇੜ (ਪੰਨੇ 58-61 ਵੇਖੋ), ਫਿਰ ਮੱਛੀ ਆਸਣ (ਪੰਨੇ 101 ਵੇਖੋ) 1-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ।

• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਅਲਟਰਨੇਟ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਧਾਰਨ ਨਾਲ ਅਲਟਰਨੇਟ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਫਿਰ ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 5-10 ਦੌਰ ਪਾਓ (ਪੰਨਾ 137 ਵੇਖੋ)।
• ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 147 ਵੇਖੋ)।
ਸਾਵਧਾਨ: ਪੰਜ ਤਿੱਬਤੀ ਰਸਮਾਂ, ਧੁੱਪ ਸੇਕਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚੋ।
ਦਮਾ/ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ

ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨੇਟੀ ਪੋਟ (ਪੰਨਾ 31 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਫਿਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਹ ਕਰੋ:

• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਫਿਰ ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 5-10 ਦੌਰ ਪਾਓ (ਪੰਨਾ 137 ਵੇਖੋ)।
• ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 6-12 ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 58-61 ਵੇਖੋ), ਫਿਰ ਮੱਛੀ ਆਸਣ (ਪੰਨਾ 101 ਵੇਖੋ) ਨੂੰ 1-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ।
• ਬੁਟੇਨਕੋ ਵਿਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਤਕਨੀਕ, ਸੁਚੇਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਯੋਗਾ (ਪੰਨਾ 157 ਵੇਖੋ)।
ਸਾਵਧਾਨ: ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।
ਪੁਰਾਣੀ ਥਕਾਵਟ/ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ/ਸੁਸਤੀ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ "ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਭੱਜ" ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਣ।
ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਨੇ 112-13 ਪੜ੍ਹੋ:

• ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 6-12 ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਚੱਕਰ (ਪੰਨੇ 58-61 ਵੇਖੋ); ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
• ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੇ 3 ਹਲਕੇ ਚੱਕਰ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਫਿਰ ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 5-10 ਦੌਰ (ਪੰਨਾ 137 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 5 ਦੌਰ (ਪੰਨਾ 119 ਦੇਖੋ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
• ਬੰਬਲਬੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 3-5 ਦੌਰ (ਪੰਨਾ 139 ਵੇਖੋ)।
ਸਰਕੂਲਰੀ ਮੁੱਦੇ

ਪੰਨੇ 83-5 ਪੜ੍ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 85 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਵਿਯਾਨ ਵਿਜ਼ੂਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਪੰਨੇ 86-7 ਦੇਖੋ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

• ਬਦਲਵੇਂ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 6-12 ਗੇੜ (ਪੰਨੇ 58-61 ਵੇਖੋ) ਜਾਂ ਪੰਜ ਤਿੱਬਤੀ ਸੰਸਕਾਰ (ਪੰਨੇ 78-81 ਵੇਖੋ, ਹਰੇਕ ਅਭਿਆਸ ਦੇ 21 ਦੁਹਰਾਓ ਤੱਕ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
• ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ (ਪੰਨਾ 103 ਦੇਖੋ) ਨੂੰ 1-3 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਫੜੀ ਰੱਖੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬਚੋ)।
• 5 ਵਾਰ ਸਾਹ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ) (ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਬਚੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।

• ਫਿਰ ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 5-10 ਦੌਰ (ਪੰਨਾ 137 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੂਰਜ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 5-10 ਦੌਰ (ਪੰਨਾ 71 ਵੇਖੋ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
• ਬੰਬਲਬੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 2-3 ਦੌਰ (ਪੰਨਾ 139 ਵੇਖੋ)।
ਇਕਾਗਰਤਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ "ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ" ਭਿੰਨਤਾ ਸਮੇਤ, ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 118-19 ਵੇਖੋ)। ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ:

• ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10-20 ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ (ਪੰਨਾ 27 ਦੇਖੋ)।
• ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 6-12 ਗੇੜ (ਪੰਨੇ 58-61 ਵੇਖੋ), ਫਿਰ 1-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ (ਪੰਨੇ 103 ਵੇਖੋ) ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ।
• ਸਾਹ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਦੌਰ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪੰਨਾ 91 ਵੇਖੋ)।
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ

ਹਲਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਨੇ 46-7 ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 1-2 ਯੋਗਾ ਕਲਾਸਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

• ਪੰਜ ਤਿੱਬਤੀ ਸੰਸਕਾਰ (ਪੰਨੇ 78-81 ਵੇਖੋ), ਹਰੇਕ ਅਭਿਆਸ ਦੇ 21 ਦੁਹਰਾਓ ਤੱਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
• ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ (ਪੰਨਾ 103 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਿਸ਼ ਪੋਜ਼ (ਪੰਨਾ 101 ਵੇਖੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਫਿਰ ਉਜੈਈ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 137 ਦੇਖੋ), ਸੂਰਜ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 71 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 119 ਦੇਖੋ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
• ਤੈਰਦਾ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 145 ਵੇਖੋ) ਹੋਂਦ ਦੇ ਹਲਕੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
• ਬੰਬਲਬੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪੰਨਾ 139 ਦੇਖੋ) ਉੱਚ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 24-5 ਦੇਖੋ)।
ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਆਪਣੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 62-81 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਉਦੋਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ - ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਟੀ ਪੋਟ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 31 ਦੇਖੋ), ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਪੰਨੇ 28-30 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

• ਪੇਟ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ) (ਪੰਨਾ 73 ਵੇਖੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਸੈਂਡਬੈਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪੰਨਾ 97 ਦੇਖੋ) ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
• ਤੁਹਾਡੇ ਐਸਿਡ-ਐਲਕਲਾਈਨ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਹਿਸਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਪੰਨਾ 77 ਵੇਖੋ)।

• ਪੇਟ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ (ਪੰਨਾ 73 ਵੇਖੋ)।
ਡਿਸਲੈਕਸੀਆ

ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਨੇ 52-7 ਪੜ੍ਹੋ, ਫਿਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

• ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ 6-12 ਗੇੜ (ਪੰਨੇ 58-61 ਵੇਖੋ), ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
• ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਬਦਲਵੀਂ ਨਾਸਟਰਿਲ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)। ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨਾਸਟਰਿਲ ਸਾਹ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਬਦਲਵੀਂ ਨਾਸਟਰਿਲ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ) ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਵੀਂ ਨਾਸਟਰਿਲ ਸਾਹ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• 3-5 ਮਿੰਟ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 141 ਵੇਖੋ)।
ਦੁੱਖ

ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਨੇ 46-7 ਅਤੇ ਪੰਨੇ 50-51 ਪੜ੍ਹੋ, ਫਿਰ 2:1 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 51 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

• ਹਰ ਸਵੇਰ 6-12 ਵਾਰ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ (ਪੰਨੇ 58-61 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1-3 ਮਿੰਟ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ (ਪੰਨੇ 103 ਵੇਖੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ "ਚੰਗਿਆੜੀ" ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜੀ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 71 ਵੇਖੋ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
• ਹਰ ਸਵੇਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 10-20 ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਰੋ (ਪੰਨੇ 92-3 ਵੇਖੋ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੋ।
• ਪ੍ਰੇਮ-ਭਰੀ-ਦਇਆ ਵਾਲਾ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 99 ਦੇਖੋ) - ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਘਾਹ ਬੁਖਾਰ/ਐਲਰਜੀ

ਜੇਕਰ ਛਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਟੀ ਪੋਟ (ਪੰਨਾ 31 ਦੇਖੋ) ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 32 ਦੇਖੋ) ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ। ਬਲਗ਼ਮ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਫਿਰ ਉਜੈਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 5-10 ਦੌਰ ਪਾਓ (ਪੰਨਾ 137 ਵੇਖੋ)।
ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ:

• 10-20 ਮਿੰਟ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ (ਪੰਨਾ 27 ਵੇਖੋ)।
• ਹਲਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ (ਪੰਨਾ 119 ਵੇਖੋ) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
ਸਾਵਧਾਨ: ਸਿਰ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
ਇਨਸੌਮਨੀਆ

ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

• ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ 5-10 ਮਿੰਟ ਬੈਠੋ (ਪੰਨਾ 141 ਵੇਖੋ)।

• ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਨੇਟੀ ਪੋਟ (ਪੰਨਾ 31 ਵੇਖੋ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
• ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਦੇ ਸਮੇਂ, 2:1 ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 51 ਵੇਖੋ)।
• ਸਵੇਰੇ ਸਾਹ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਦੌਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਲੌਅ ਪੋਜ਼ (ਪੰਨਾ 147 ਦੇਖੋ) ਰੱਖੋ। ਮੱਛੀ ਪੋਜ਼ (ਪੰਨਾ 101 ਦੇਖੋ) ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ।
ਧਿਆਨ

ਸਾਹ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਧਿਆਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਿਆਰੀ ਹੈ - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨੇਟੀ ਪੋਟ (ਪੰਨਾ 31 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦੌਰ ਸ਼ੁੱਧ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 32 ਵੇਖੋ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:

• ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ (ਪੰਨਾ 35-7 ਵੇਖੋ) ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚਿਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਪੰਨਾ 34 ਵੇਖੋ), ਫਿਰ 10-20 ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਓ (ਪੰਨਾ 27 ਵੇਖੋ)।
• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਫਿਰ ਬਾਕਸ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 91 ਵੇਖੋ)।
• 5-10 ਮਿੰਟ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪੰਨਾ 121 ਦੇਖੋ) ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 141 ਦੇਖੋ)।
• ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੈੱਡਸਟੈਂਡ (ਪੰਨਾ 103 ਵੇਖੋ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ/ਸਿਰ ਦਰਦ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਰਦ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਟੀ ਪੋਟ (ਪੰਨਾ 31 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦੌਰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ (ਪੰਨਾ 32 ਦੇਖੋ) ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਪਰਵੈਂਟੀਲੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• 3-5 ਮਿੰਟ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 141 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ (ਪੰਨਾ 119 ਵੇਖੋ)। ਸਾਵਧਾਨੀ ਕਸਰਤਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੌਰਾਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੋ।
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ/ਜਣੇਪਾ

ਪੰਨੇ 114-15 ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਗਰਭ-ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਲੈਮੇਜ਼ ਵਿਧੀ, ਬ੍ਰੈਡਲੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟਲੀ ਡਿਕ-ਰੀਡ ਵਿਧੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ:

• ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ (ਪੰਨਾ 27 ਦੇਖੋ) ਅਤੇ/ਜਾਂ 5-10 ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਤੁਰੋ (ਪੰਨਾ 92-3 ਦੇਖੋ)।
• ਸਿੰਗਲ ਨਾਸਟਰਿਲ ਸਾਹ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨਾਸਟਰਿਲ ਸਾਹ ਦੇ 10 ਦੁਹਰਾਓ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)।
• ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨਾ (ਪੰਨਾ 141 ਵੇਖੋ) ਅਤੇ ਭੰਬਲਬੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਪੰਨਾ 139 ਵੇਖੋ)।
• ਚੰਦਰਮਾ ਨਮਸਕਾਰ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਚੱਕਰ (ਪੰਨਾ 122-7 ਵੇਖੋ)।
ਸਾਵਧਾਨ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ, ਪੇਟ ਦੀ ਲਿਫਟ, ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਦੇ ਤਾਲੇ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਪੋਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰੋਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted] [redacted], [redacted] [redacted] [redacted] [redacted]

• ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿੰਗਲ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਧਾਰਨ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ (ਪੰਨਾ 53 ਵੇਖੋ)। ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨੋਸਟ੍ਰਿਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 10 ਦੌਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 55 ਵੇਖੋ)।
• ਫਿਰ ਸੂਰਜੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ 5-10 ਦੌਰ ਪਾਓ (ਪੰਨਾ 71 ਵੇਖੋ)।

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਅਜਨਾ: ਛੇਵਾਂ ਚੱਕਰ; ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ; "ਤੀਜੀ ਅੱਖ"; ਭਰਵੱਟੇ ਚੱਕਰ ਐਲਵੀਓਲਸ (ਬਹੁਵਚਨ: ਐਲਵੀਓਲੀ): ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ ਹਵਾ ਥੈਲੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅਨਾਹਤ: ਚੌਥਾ ਚੱਕਰ; ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ; ਦਿਲ ਚੱਕਰ
ਅਪਾਨਾ: ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ/ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ; ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹ
ਬੰਧ: ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਯੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਾਲਾ। ਬ੍ਰੌਨਕਾਇਲ ਟਿਊਬ: ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਫੇਫੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਕੈਪਿਲਰੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਮੋਟੀਆਂ (ਭਾਵ ਸੂਖਮ) ਅਤੇ ਛਿੱਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੱਕਰ: ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ
ਡਾਇਆਫ੍ਰੈਗਮ: ਵੱਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੈਸੀ ਐਕਸਚੇਂਜ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਐਲਵੀਓਲਸ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਛਿੱਲੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਕੇਸ਼ਿਕਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਐਲਵੀਓਲਸ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਹਠ ਯੋਗ: ਯੋਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਜੋ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਆਸਣ (ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ), ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ) ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ) ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ: ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
IDA: ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ, ਜਾਂ ਨਾੜੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।
ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ: ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ; ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਆ: ਇੱਕ ਯੋਗਾ ਸਫਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਕਸਰਤ
LARYNX: ਵੌਇਸ ਬਾਕਸ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ (ਗਲੇ) ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਲੀ (ਸਾਹ ਨਲੀ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਹੈ; ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਟ੍ਰੀਜ ਨੂੰ "ਆਦਮ ਦਾ ਸੇਬ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਮਨੀਪੁਰਾ: ਤੀਜਾ ਚੱਕਰ; ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ; ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਨੂੰ "ਸੀਲ" ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਰਜੀ-ਪਲੈਕਸਸ ਚੱਕਰ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ; ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ
ਮੂਲਾਧਾਰ: ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ ਚੱਕਰ; ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ; ਮੂਲ ਚੱਕਰ
ਮੁਦਰਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਨੂੰ "ਸੀਲ" ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ; ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ
NADI: ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ; ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੈਰੀਡੀਅਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ
ਗਲਾ: ਗਲਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਜੋ ਅਨਾਸ਼ (ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਲੈਰੀਨਕਸ (ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ; ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਪਿੰਗਾਲਾ: ਸੂਖਮ ਊਰਜਾ ਚੈਨਲ, ਜਾਂ ਨਾੜੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।
ਪ੍ਰਾਣ: ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ; ਜੀਵਨ ਊਰਜਾ; ਚੀ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨੀ ਕੀ ਦੇ ਚੀਨੀ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ।
ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ: ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ; ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ
ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
ਸਹਸ੍ਰਰਾ: ਸੱਤਵਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਚੱਕਰ; ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਜ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ; ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਪਾਚਕ/ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਾਲਾ ਤਾਜ ਚੱਕਰ; ਤੁਹਾਡਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਾਹ
ਸਮਾਨ: ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਪਾਚਕ/ਸੰਤੁਲਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ; ਤੁਹਾਡਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਾਹ
ਸਾਈਨਸ: ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਥਿਤ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਗੁਫਾ

ਸੁਸ਼ੁਮਨਾ: ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ; ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ।
ਟ੍ਰੈਚੀਆ: ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਬ੍ਰੌਨਕਸੀਅਲ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਵਾ ਦਾ ਰਸਤਾ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ।
ਉਡਾਨਾ: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ; ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਵਿਸੁਧਾ: ਪੰਜਵਾਂ ਚੱਕਰ; ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਊਰਜਾ ਕੇਂਦਰ; ਗਲਾ ਚੱਕਰ
ਵਿਯਾਨ: ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਜੋ ਊਰਜਾ ਵੰਡਦਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਾਹ

ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

• ਅੰਬਿਕਾਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ, ਬ੍ਰੀਥਵਰਕ, ਥੌਰਸਨ, ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਨਿਊਯਾਰਕ, 2001
• ਦੇਸੀਕਾਚਾਰ, ਟੀਕੇਵੀ, ਯੋਗਾ ਦਾ ਦਿਲ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਵਰਮੋਂਟ, 1995
• ਫਰਾਲੀ, ਡੇਵਿਡ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ, ਮੋਤੀਲਾਲ ਬਨਾਰਸੀਦਾਸ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 2002
• ਹੇਲ, ਥੈਰੇਸਾ; ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਫ੍ਰੀ, ਹੋਡਰ ਐਂਡ ਸਟੌਟਨ, ਲੰਡਨ, 1999; ਮੋਬੀਅਸ, ਨਿਊਯਾਰਕ, 2001
• ਇਵਕਰ, ਰਾਬਰਟ ਐਸ, ਅਸਥਮਾ ਸਰਵਾਈਵਲ, ਪੈਂਗੁਇਨ ਪੁਟਨਮ, ਨਿਊਯਾਰਕ, 2001
• ਆਇੰਗਰ, ਬੀ.ਕੇ.ਐਸ., ਲਾਈਟ ਔਨ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਕਰਾਸਰੋਡ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, ਨਿਊਯਾਰਕ, 2002
• ਜੌਹਰੀ, ਹਰੀਸ਼, ਸਾਹ, ਮਨ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ, ਡੈਸਟੀਨੀ ਬੁੱਕਸ, ਵਰਮੋਂਟ, 1989
• ਕੈਮਿਨੋਫ, ਲੈਸਲੀ, ਯੋਗਾ ਐਨਾਟੋਮੀ, ਹਿਊਮਨ ਕਾਇਨੇਟਿਕਸ, ਨਿਊਯਾਰਕ ਅਤੇ ਲੰਡਨ, 2007
• ਲੇਵਿਸ, ਡੈਨਿਸ, ਦ ਤਾਓ ਆਫ਼ ਨੈਚੁਰਲ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ, ਰੋਡਮੇਲ ਪ੍ਰੈਸ, ਬਰਕਲੇ, 1997
• ਮੁਕਤੀਬੋਧਾਨੰਦ ਸਰਸਵਤੀ, ਸਵਾਮੀ, ਸਵਰਾ ਯੋਗਾ, ਬਿਹਾਰ ਸਕੂਲ ਆਫ ਯੋਗਾ, ਮੁੰਗਰ, 1983
• ਨਿਰੰਜਨਾਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ, ਪ੍ਰਾਣਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਪ੍ਰਾਣ ਵਿਦਿਆ, ਯੋਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ, ਬਿਹਾਰ, 1994
• ਰਾਮਾ, ਸਵਾਮੀ, ਸਾਹ ਵਿਗਿਆਨ, ਦ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਪ੍ਰੈਸ, ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ, 1979
• ਰੋਜ਼ਨ, ਰਿਚਰਡ, ਯੋਗਾ ਆਫ਼ ਬ੍ਰੇਥ, ਸ਼ੰਬਾਲਾ, ਬੋਸਟਨ, 2002
• ਸਾਰਦਾਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ, ਚੱਕਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਵਾਟਕਿੰਸ, ਲੰਡਨ, 2008; ਚੱਕਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ, ਵਾਟਕਿੰਸ, ਲੰਡਨ, 2011; ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ, ਵਾਟਕਿੰਸ, ਲੰਡਨ, 2015
• ਸਪ੍ਰੈਡਸ, ਕੈਰੋਲਾ, ਬਿਹਤਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਹੀਲਿੰਗ ਆਰਟਸ ਪ੍ਰੈਸ, ਵਰਮੋਂਟ, 1978
• ਤੁਲੀ-ਡਿੰਸਮੋਰ, ਉਮਾ, ਮਦਰਜ਼ ਬ੍ਰੇਥ, ਸੀਤਾਰਾਮ ਐਂਡ ਸੰਨਜ਼, ਲੰਡਨ, 2006
• ਵੈਨ ਲਾਈਸੇਬੇਥ, ਆਂਦਰੇ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ: ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਯੋਗ, ਅਨਵਿਨ ਪੇਪਰਬੈਕਸ, ਲੰਡਨ, 1979
• ਵਿਸ਼ਨੂੰ-ਦੇਵਾਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ, ਯੋਗਾ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਇਲਸਟ੍ਰੇਟਿਡ ਕਿਤਾਬ, ਕਰਾਊਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਨਿਊਯਾਰਕ, 1960
• ਵਿਸ਼ਨੂੰ-ਦੇਵਾਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ, ਐਡ., ਹਠ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ, ਓ.ਐਮ. ਲੋਟਸ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, ਨਿਊਯਾਰਕ, 1987
• ਵੇਲ, ਐਂਡਰਿਊ, ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ: ਦ ਮਾਸਟਰ ਕੀ ਟੂ ਸੈਲਫ ਹੀਲਿੰਗ, ਸਾਊਂਡਸ ਟਰੂ, ਕੋਲੋਰਾਡੋ, 1999

ਹੋਰ ਸਰੋਤ
• ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਤਕਨੀਕ www.stat.org.uk: ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
• ਅਨਾਪਨਸਤੀ “ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਚੇਤਨਾ” www.audiodharma.org/talks-anapanasati.html: ਅਨਾਪਨਸਤੀ ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਬੋਧੀ ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
• ਆਰਟ ਆਫ਼ ਲਿਵਿੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ www.artofliving.org: ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਰਵੀ ਸ਼ੰਕਰ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਅਭਿਆਸ।
• ਆਟੋਜੈਨਿਕ ਸਿਖਲਾਈ www.autogenic-therapy.org: ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਖਿਕ ਆਰਾਮ ਦੇ ਹੁਕਮ।
• ਬਾਇਓਐਨਰਜੈਟਿਕਸ www.bionenergetictherapy.com: "ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕਵਚ" ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
• ਬੁਟੇਕੋ ਵਿਧੀ www.buteyko.co.uk: ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ।
• ਸੁਚੇਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕ - ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰੋ।
• ਡੈਨਿਸ ਲੇਵਿਸ www.dennislewis.org: ਦ ਤਾਓ ਆਫ਼ ਨੈਚੁਰਲ ਬ੍ਰੀਥਿੰਗ ਦੇ ਲੇਖਕ ਦੀ ਰਚਨਾ।
• ਗੁਰਜੀਏਫ www.gurdjieff.org: ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਮਨੋ-ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ।
• ਹੋਲੋਟ੍ਰੋਪਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਕੰਮ www.holotropic.com: ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਨੋਰੋਗ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਪਹੁੰਚ।
• ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ: ਅਕੀਡੋ, ਕਰਾਟੇ, ਕਿਊ ਗੋਂਗ ਅਤੇ ਤਾਈ ਚੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
• ਪੁਨਰ ਜਨਮ-ਸਾਹ www.rebirthingbreathwork.co.uk: ਸੁਚੇਤ, ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਉਰਫ਼ ਸਹਿਜ ਜਾਂ ਸੁਚੇਤ ਊਰਜਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
• ਤਾਓਵਾਦੀ ਹੀਲਿੰਗ ਬ੍ਰੇਥ www.healing-tao.co.uk: ਚੀ ਨੇਈ ਟੈਂਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੀਲਿੰਗ ਤਾਓ
• ਯੋਗਾ: ਸਵਾਮੀ ਰਾਮਦੇਵ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ www.swamiramdevyoga.com), ICYER (ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ; www.icyer.com), ਸਤਿਆਨੰਦ ਯੋਗਾ (www.syclondon.com), ਸਿਵਾਨੰਦ ਯੋਗਾ (www.sivananda.org), T.K.V. ਦੇਸ਼ਿਕਾਚਾਰ ਦਾ ਵਿਨਿਯੋਗ (www.kym.org)।

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਤਸਵੀਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
22 ਸਬਟਲ ਬਾਡੀ: ਐਸੈਂਸ ਐਂਡ ਸ਼ੈਡੋ, ਡੇਵਿਡ ਵੀ. ਟੈਂਸਲੇ, ਥੇਮਸ ਐਂਡ ਹਡਸਨ ਲਿਮਟਿਡ, ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੋਂ
ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ
ਕੈਲੀ ਥੌਮਸਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉਤਾਰਿਆ। ਮੈਂ ਡਾ. ਡੇਵਿਡ ਫਰਾਲੀ ਦੇ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਾਣ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ: ਉਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸਵਾਮੀ ਸਾਰਦਾਨੰਦ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.FlyingMountainYoga.org ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀਆਂ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀਆਂ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ: ਮਾਡਲ: ਸਰੀਨਾ, ਐਮਓਟੀ ਮਾਡਲ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਲਾਕਾਰ: ਜਸਟਿਨ ਮਾਰਟਿਨ

ਸਾਹ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ
ਸਵਾਮੀ ਸਾਰਦਾਨੰਦ
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਅਤੇ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 2009 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਵਾਟਕਿੰਸ, ਵਾਟਕਿੰਸ ਮੀਡੀਆ ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਇੱਕ ਛਾਪ
19 ਸੇਸਿਲ ਕੋਰਟ
ਲੰਡਨ WC2N 4EZ
enquiries@watkinspublishing.com 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ © ਵਾਟਕਿੰਸ ਮੀਡੀਆ ਲਿਮਟਿਡ 2009, 2016
ਟੈਕਸਟ ਕਾਪੀਰਾਈਟ © ਸਵਾਮੀ ਸਾਰਦਾਨੰਦ 2009, 2016
ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਕਾਪੀਰਾਈਟ © ਵਾਟਕਿੰਸ ਮੀਡੀਆ ਲਿਮਟਿਡ 2009, 2016
ਚਿੱਤਰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ © ਵਾਟਕਿੰਸ ਮੀਡੀਆ ਲਿਮਟਿਡ 2009, 2016
ਇਸ ਲਿਖਤ ਦੇ ਲੇਖਕ ਵਜੋਂ ਸਵਾਮੀ ਸਾਰਦਾਨੰਦ ਦੇ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ 1988 ਦੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਪੇਟੈਂਟ ਐਕਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਤਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੁਆਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਿਵਾਏ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਅਕ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਐਡੀਟਰ: ਕੀਰਤੀ ਟੋਪੀਵਾਲਾ
ਸੰਪਾਦਕ: ਸੁਜ਼ਾਨਾ ਮੈਰੀਅਟ
ਸੰਪਾਦਕੀ ਸਹਾਇਕ: ਡੰਕਨ ਕਾਰਸਨ
ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ: ਮਨੀਸ਼ਾ ਪਟੇਲ
ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ: ਸਸਕੀਆ ਜੈਨਸਨ
ਕਮਿਸ਼ਨਡ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ: ਜੂਲਸ ਸੇਲਮੇਸ
ਚਿੱਤਰਕਾਰ: ਲਿਡੀਆ ਹੇਸ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕੈਟਾਲਾਗਿੰਗ-ਇਨ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡੇਟਾ:
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਇੱਕ CIP ਰਿਕਾਰਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਆਈਐਸਬੀਐਨ: 978-1-78678-018-8
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਐਮਟੀ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪਸੈੱਟ
ਕਲਰਸਕੈੱਨ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਦੁਆਰਾ ਰੰਗ ਪ੍ਰਜਨਨ, ਇਮਾਗੋ ਦੁਆਰਾ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦਾ ਨੋਟ: ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਵਾਟਕਿੰਸ ਮੀਡੀਆ ਲਿਮਟਿਡ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। www.watkinspublishing.com